

Τρώμε εποχιακά



Αρακάς - Φράουλες

Σήματα κατατεθέν για την άνοιξη στους πάγκους των αγορών είναι ο φρέσκος αρακάς και οι φράουλες. Μάλιστα, ο φρέσκος αρακάς κρατάει για ένα πολύ μικρό χρονικό διάστημα λίγων εβδομάδων οπότε τρέξτε να αγοράσετε. Εμπλουτίστε τη διατροφή σας με νόστιμα εποχιακά φρούτα και λαχανικά και λάβετε όλες τις πολύτιμες βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία που μας προσφέρουν.

Αρακάς



Ο πράσινος αρακάς είναι ένα σπουδαίο λαχανικό με εντυπωσιακό διατροφικό προφίλ. Ειδικά τώρα που είναι της εποχής προσθέστε τον οπωσδήποτε στο εβδομαδιαίο μενού καθώς είναι γνωστός ως μια από τις καλύτερες πηγές φυτικής πρωτεΐνης. Επίσης, είναι πλούσιος σε βιταμίνες και μέταλλα.

Μισό φλιτζάνι αρακά (170 gram) μας εφοδιάζει με

Θερμίδες	62 kcal
Υδατάνθρακες	11 g
Πρωτεΐνες	4 g
Φυτικές Ίνες	4 g
Βιταμίνη A	34% RDA*
Βιταμίνη K	24% RDA*
Φολικό οξύ	12% RDA*

*RDA (Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη)

Το 70% των θερμίδων του αρακά προέρχονται από του υδατάνθρακες και σχεδόν το υπόλοιπο από τις πρωτεΐνες. Προηγουμένως αναφερθήκαμε στο πρωτεϊνικό περιεχόμενο του αρακά, για να δώσουμε ένα παράδειγμα αναλογιστείτε ότι ½ φλ. αρακά περιέχει 4 γραμμάρια πρωτεΐνης, ενώ ½ φλ. μαγειρεμένων καρότων μας δίνει μόνο 1 γραμμάριο πρωτεΐνης. Επίσης, ο γλυκός αρακάς είναι πλούσιος σε φυτικές ίνες και ακόμη περιέχει βιταμίνη A, B1, B6, C, K, αρκετό κάλιο και φώσφορο, ο οποίος είναι σημαντικός για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς, των νεφρών και του νευρικού συστήματος.

Το αγαπημένο λαχανικό μας εφοδιάζει με φυτοχημικές ουσίες με ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες όπως οι σαπωνίνες, τα φαινολικά οξέα και οι επικατεχίνες.

Θα πρέπει να αναφερθεί ότι λόγω της μικρής του διάρκειας ζωής, μόνο το 5% του αρακά καταναλώνεται φρέσκος. Το μεγαλύτερο μέρος του αρακά καταψύχεται και όσο πιο γρήγορα καταψυχθεί τόσο λιγότερο αλλοιώνεται το διατροφικό του προφίλ.

Επιλογή: όταν αγοράζετε φρέσκο αρακά προσέξτε οι λοβοί να είναι συμπαγείς και απαλοί, με ένα μέτριο πράσινο χρώμα

Αποθήκευση: Όσον αφορά τον κατεψυγμένο αρακά μπορεί να διατηρηθεί ακόμη και 24 -30 μήνες. Βέβαια, για να πούμε ότι δεν έχει αρχίσει να μεταβάλλεται η κατάσταση του σε διατροφικά συστατικά καλό θα ήταν να καταναλωθεί μέσα σε 6-12 μήνες από την στιγμή της κατάψυξης του.

Φράουλες



Οι αγαπημένες μας φράουλες είναι τα πιο γνωστά μούρα σε όλον τον κόσμο. Υπάρχουν 10 διαφορετικά είδη φράουλας που ποικίλλουν στη γεύση και στο μέγεθος. Οι φράουλες εκτός από τη γλυκιά γεύση είναι και θρεπτικές. Αποδίδουν λίγες θερμίδες και δεν περιέχουν χοληστερόλη και νάτριο.

Ένα φλιτζάνι φράουλες (168 gram) μας εφοδιάζει με

Θερμίδες	53 kcal
Υδατάνθρακες	12,75 g
Πρωτεΐνες	1,1 g
Φυτικές Ίνες	3,3 g
Βιταμίνη C	97,60 mg
Φολικό Οξύ	40 micrograms (mcg)

Είναι πλούσιες σε βιταμίνη C, φολικό οξύ, κάλιο και φυτικές ίνες. Μια μερίδα φράουλες (γύρω στις 7) περιέχει πολύ περισσότερη βιταμίνη C από ένα πορτοκάλι. Ένα άλλο στοιχείο που περιέχουν οι φράουλες είναι το κάλιο (134mg ανά μερίδα). Το κάλιο βοηθάει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, δουλεύοντας ανταγωνιστικά με το νάτριο. Στις φράουλες έχουν αποδοθεί αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές, αντιφλεγμονώδεις και καρδιοτονωτικές ιδιότητες, χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητά της σε φαινόλες (με κυρίαρχες τις ανθοκυανίνες, που της δίνουν το κόκκινο χρώμα) και βιταμίνες A και C, ενώ περιέχει λουτεΐνη και ζεαξανθίνη που βοηθούν την όραση μας. Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό The Archives of Ophthalmology έδειξε ότι 3 ή περισσότερες μερίδες φράουλας μπορεί να μειώσει κατά το 1/3 την πιθανότητα εμφάνισης εκφύλισης της ωχράς κηλίδας.

Επιλογή: Διαλέξτε φράουλες μετρίου μεγέθους, με λαμπερό βαθυκόκκινο χρώμα και καταπράσινα κοτσάνια. Αποφύγετε εκείνες με κίτρινες ή πράσινες αποχρώσεις καθώς δεν ωριμάζουν πολύ γρήγορα άπαξ και κοπούν.