

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ



Το γκρέιπφρουτ έχει εξωτική καταγωγή αφού προέρχεται από τη Τζαμάικα, ενώ αναφέρονται καλλιέργειες και στα νησιά Μπαρμπάντος το 1750. Το φρούτο αυτό ανήκει στην οικογένεια των εσπεριδοειδών όπως το πορτοκάλι, το λεμόνι κ.α.

Το γκρέιπφρουτ είτε καταναλώνεται ως φρούτο είτε ως χυμός. Το γκρέιπφρουτ έχει χαμηλή θερμιδική αξία αφού μισό φρούτο αποδίδει 52 Kcal. Το φρούτο αυτό είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης C και φυτικών ινών. Επίσης, περιέχει μια ουσία το λυκοπένιο στην οποία οφείλει τις κοκκινωπές του ανταύγειες. Το λυκοπένιο είναι μια ουσία που φέρεται να έχει αντικαρκινικές δράσεις κυρίως κατά του καρκίνου του προστάτη. Όσον αφορά το χυμό του γκρέιπφρουτ, έχει ισχυρότατη αντιοξειδωτική δράση συγκριτικά με άλλους φρουτοχυμούς.

Μελέτες έχουν δείξει πως η κατανάλωση γκρέιπφρουτ βοηθάει τις προσπάθειες αδυνατίσματος. Η κατανάλωση μισού φρούτου πριν τα γεύματα σχετίστηκε με στατιστικά σημαντική απώλεια βάρους και σημαντική βελτίωση στην ινσουλινοαντίσταση.

Άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να συμβουλευούνται το γιατρό τους για το αν μπορούν να καταναλώνουν συχνά γκρέιπφρουτ αφού μπορεί να αλληλεπιδρά με τα συστατικά των φαρμάκων.

Το γκρέιπφρουτ μπορεί να διατηρηθεί σε θερμοκρασία δωματίου για μια εβδομάδα ενώ στο ψυγείο διατηρούνται για 2-3 εβδομάδες.

Πώς να βάλετε το γκρέιπφρουτ στη διατροφή σας:

- Πιείτε το χυμό του
- Προσθέστε το σε σαλάτες και σε σάλτσες
- Προσθέστε το σε φρουτοσαλάτες ή φτιάξτε γρανίτες με άλλα φρούτα