

Η θρεπτική αξία των σπαραγγιών



Τα νόστιμα σπαράγγια είναι τα κατεξοχήν ανοιξιάτικα λαχανικά καθώς κάνουν την εμφάνιση τους τις πρώτες μέρες της Άνοιξης. Εκτός από τη γεύση που μας προσφέρουν, κάνουν και καλό στον οργανισμό μας. Ένα φλιτζάνι σπαράγγια μας δίνει μόνο 27 θερμίδες, 5 γραμμάρια υδατανθράκων, 3 γραμμάρια πρωτεΐνης, 3 γραμμάρια φυτικών ινών και καθόλου λίπος. Η ίδια ποσότητα μας βοηθάει να καλύψουμε το 20% των αναγκών μας σε βιταμίνη Α, το 17% σε φολικό οξύ και το 13% σε βιταμίνη C.

- Τα μικρά αυτά λαχανικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά όπως η γλουταθειόνη, δηλαδή ουσίες που μάχονται κατά των ελεύθερων ριζών που δημιουργούν προβλήματα στον οργανισμό μας.
- Η κατανάλωση των σπαραγγιών κάνει καλό στον εγκέφαλό μας καθώς έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε φολικό οξύ το οποίο σε συνεργασία με τη βιταμίνη B12, φαίνεται ότι προστατεύει τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Επίσης, το φολικό οξύ είναι απαραίτητο για τον οργανισμό στις περιόδους ταχείας ανάπτυξης όπως είναι η εγκυμοσύνη και η εφηβεία.
- Τα σπαράγγια περιέχουν το ασπαραγινικό οξύ, το οποίο όχι μόνο αυξάνει τη διούρηση αλλά βοηθάει στην αποβολή της περίσσειας αλάτων από το σώμα.
- Είναι πλούσια σε βιταμίνη Κ. Ένα φλιτζάνι σπαραγγιών μας εφοδιάζει με το 70% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη Κ. Η βιταμίνη Κ παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία των οστών καθώς συμβάλει στην απορρόφηση του ασβεστίου από τα οστά.
- Τέλος, τα σπαράγγια βοηθούν σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας γιατί είναι πλούσια σε νερό και σε φυτικές ίνες.

Πως να βάλετε στη διατροφή σας τα νόστιμα σπαράγγια :

- Τα σπαράγγια μπορούν να καταναλωθούν ωμά ή μαγειρεμένα κι οπωσδήποτε ολόφρεσκα. Για να διατηρηθούν λίγες μέρες μπορείτε να τα βάλετε σε πλαστική σακούλα στο ψυγείο αφού τυλίξετε τις κομμένες άκρες τους σε βρεγμένο χαρτί.
- Προσθέστε τα σπαράγγια στη σαλάτα σας ή στην ομελέτα σας.
- Μπορείτε να τα σοτάρετε ελαφρώς σε μικρή ποσότητα εξαιρετικά παρθένου ελαιόλαδου κι αν θέλετε να βάλετε και λίγο σκορδάκι.

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
διαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr