

Οι γλυκιές και θρεπτικές φράουλες



Αυτήν την εποχή, το έντονο και όμορφο χρώμα της φράουλας δίνει λαμπερό παρόν στους πάγκους των μανάβικων. Οι φράουλες είναι πολύ αγαπημένο φρούτο, από μικρούς και μεγάλους, λόγω της γλυκιάς και ξεχωριστής γεύσης της. Καταναλώνονται ωμές, σε μορφή χυμού, σκέτες, με ζάχαρη, με σαντιγί ενώ χρησιμοποιούνται ευρέως και στη ζαχαροπλαστική και μας χαρίζουν υπέροχα γλυκά.

Οι φράουλες εκτός από τη γλυκιά γεύση είναι και θρεπτικές. Καταρχήν αποδίδουν λίγες θερμίδες και δεν περιέχουν χοληστερόλη και νάτριο. Είναι πλούσιες σε βιταμίνη C, φολικό οξύ, κάλιο και φυτικές ίνες. 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.

Οι φράουλες είναι πλούσιες σε ανθοκυανίνες, ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Οι φαινόλες στις φράουλες φαίνεται να παρέχουν προστασία από φλεγμονώδη νοσήματα (π.χ. οστεαρθρίτιδα, άσθμα) αναχαιτίζοντας το ένζυμο κυκλοοξυγενάση, με τον ίδιο τρόπο που δρα η ασπιρίνη.

Ο συνδυασμός αντιοξειδωτικών και αντιφλεγμονωδών παραγόντων στη φράουλα φαίνεται να της προσδίδει αντικαρκινικές ιδιότητες. Σύμφωνα με την έρευνα που πραγματοποίησε το πανεπιστήμιο του Οχάιο, οι φράουλες έχουν τη δυνατότητα να δρουν προληπτικά στην εμφάνιση καρκίνου του οισοφάγου, ένας πολύ διαδεδομένος τύπος καρκίνου.

Οι ουσίες που βρίσκονται στις φράουλες κάνουν καλό και στα μάτια μας. Πρόσφατα δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *The Archives of Ophthalmology* μια μελέτη στην οποία 3 ή περισσότερες μερίδες φραουλών μπορεί να μειώσει κατά το 1/3 την πιθανότητα εμφάνισης εκφύλισης της ωχράς κηλίδας.

Τέλος, επειδή οι φράουλες επιβαρύνονται σε μεγάλο βαθμό με φυτοφάρμακα καλό θα ήταν να προτιμάτε τις βιολογικές. Διαλέξτε φράουλες που διαθέτουν το χαρακτηριστικό άρωμα του φρούτου και έχουν φυσιολογικό μέγεθος.

Διατροφική ανάλυση

1 Φλιτζάνι φράουλες (144gr) αποδίδει 46 θερμίδες

Θρεπτικό Συστατικό	Ποσότητα
βιταμίνη C	84.67 mg
Φυτικές ίνες	2.88 g
Φολικό οξύ	34.56 mcg
Κάλιο	220.32 mg
μαγνήσιο	18.72 mg
βιταμίνη K	3.17 mcg
Ω-3 λιπαρά οξέα	0.09 g