

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΚΤΙΝΙΔΙΟΥ



Το ακτινίδιο είναι ένα φρούτο ιδιαίτερο στην όψη και στη γεύση αλλά και πολύ θρεπτικό. Η καταγωγή του είναι εξωτική αφού προέρχεται από τη νότια Κίνα.

Το ακτινίδιο έχει χαμηλή θερμιδική αξία, καθώς ένα μέτριο ακτινίδιο αποδίδει 42 θερμίδες. Το ακτινίδιο είναι **πλούσιο σε νερό, σε βιταμίνες και μέταλλα**, συγκεκριμένα σε βιταμίνη C, βιταμίνη E, σε φολικό οξύ, σε κάλιο, σε μαγνήσιο και σε φώσφορο. Επίσης, περιέχει πολλές φυτικές ίνες που βοηθάνε αποτελεσματικά κατά της δυσκοιλιότητας.

Ένα μέτριο ακτινίδιο μας δίνει :	
Θερμίδες	42 kcal
Πρωτεΐνη	0,8
Λίπος	0,4 gr
Φυτικές Ίνες	2.1 gr
Βιταμίνη C	64 milligrams
Βιταμίνη A	3 micrograms
Σίδηρος	0.2 milligrams
Κάλιο	252 milligrams
Φολικό οξύ	17 micrograms

Το ακτινίδιο είναι **πλούσιο σε ουσίες με αντιοξειδωτική δράση** όπως οι βιταμίνη C και βιταμίνη E. Μάλιστα, το ακτινίδιο έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C απ' ό τι το πορτοκάλι. Μην ξεχνάτε ότι η βιταμίνη C συμμετέχει στη διαδικασία παραγωγής του κολλαγόνου που βοηθάει στη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος.

Σπουδαία είναι και η περιεκτικότητά του σε **φυτοχημικές ουσίες με αντιοξειδωτική δράση**, όπως είναι η λουτεΐνη και η ζεοξανθίνη και αποτελούν ασπίδα για την όρασή μας. Η κατανάλωση ακτινιδίων φαίνεται να βοηθά στην πρόληψη καταρράκτη και γλαυκώματος. Επίσης, το αντιοξειδωτικό φορτίο του φρούτου φαίνεται να προστατεύει από το άσθμα. Σε μια μεγάλη μελέτη σε παιδιά στην Ιταλία, η κατανάλωση των ακτινιδίων συσχετιζόταν με μικρότερη αναφορά αναπνευστικών προβλημάτων.

Επιπρόσθετα, το συγκεκριμένο φρούτο περιέχει **κάλιο και φυτικές ίνες**, δυο θρεπτικά συστατικά που είναι ευεργετικά για την καρδιά μας.

Όταν επιλέγετε ακτινίδια, αποφύγετε τα πολύ μαλακά φρούτα. Αν πάλι είναι πολύ σκληρά, δηλαδή άγουρα, τοποθετήστε τα σε μια χάρτινη σακούλα με μπανάνες ή μήλα για να ωριμάσουν γρηγορότερα.

Πώς να βάλετε το ακτινίδιο στη διατροφή σας:

- ✓ Προσθέστε το ακτινίδιο σε σαλάτες, σάλτσες, smoothies.
- ✓ Το ακτινίδιο περιέχει ένζυμα που μαλακώνουν το κρέας, οπότε μπορείτε να το βάλετε σε μαρινάδες.
- ✓ Για την καλύτερη αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας κόψτε ένα ακτινίδιο σε ένα γιαούρτι και προσθέστε λίγο μέλι.