

Τρώμε εποχιακά

Καρπούζι - Καλαμπόκι

Είμαστε στην καρδιά του καλοκαιριού και τα καρπούζια, αλλά και τα καλαμπόκια πρωταγωνιστούν στη διατροφή μας. Πολύ αγαπημένα από μικρούς και μεγάλους και ταυτόχρονα πολύ θρεπτικά. Εντάξτε τα στη διατροφή σας και ο οργανισμός σας θα σας ευγνωμονεί.

Καρπούζι



Το καρπούζι είναι ο πρωταγωνιστής του καλοκαιριού και είναι πολυαγαπημένο φρούτο μικρών και μεγάλων. Το καρπούζι φαίνεται να κατάγεται από την έρημο Καλαχάρι της Αφρικής. Αυτό το ιδιαίτερο φρούτο μας προσφέρει δροσιά, γλύκα και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.

Το καρπούζι, όπως όλα τα φρούτα, είναι φτωχό σε θερμίδες και λιπαρά. Ένα φλυτζάνι καρπούζι αποδίδει μόνο 46 kcal και αποτελεί καλή επιλογή για ενδιάμεσο γεύμα και από άτομα που βρίσκονται σε προσπάθεια απώλειας βάρους.

Ένα φλιτζάνι καρπουζιού μας εφοδιάζει με

Θερμίδες	46 kcal
Υδατάνθρακες	11,55 g
Πρωτεΐνες	0,9 g
Φυτικές Ίνες	0,6 g

Το καρπούζι σε ποσοστό 92% αποτελείται από νερό και είναι πλούσιο σε ηλεκτρολύτες με αποτέλεσμα να μας ενυδατώνει και να μας τονώνει μέσα στη ζέστη του καλοκαιριού.

- Όσον αφορά τα μέταλλα, το καρπούζι είναι καλή πηγή καλίου. Το κάλιο παίζει σημαντικό ρόλο στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.
- Από βιταμίνες, το δροσερό φρούτο περιέχει βιταμίνη A, B6, B1 και C. Μάλιστα σχετικά με τη βιταμίνη A, 100 γραμμάρια φρέσκου φρούτου καλύπτουν το 19% των ημερήσιων αναγκών μας σε αυτή τη βιταμίνη η οποία έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.
- Άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες που υπάρχουν στο καρπούζι είναι η λουτεΐνη, η ζεαξανθίνη, η κρυπτοξανθίνη και το λυκοπένιο. Το λυκοπένιο είναι μια ουσία που είναι υπεύθυνη για το κόκκινο χρώμα διάφορων φρούτων και λαχανικών, όπως το καρπούζι και η ντομάτα. Από μελέτες, φαίνεται ότι το λυκοπένιο προστατεύει το δέρμα από την επιβλαβή δράση της ηλιακής ακτινοβολίας, σχετίζεται με την καλή λειτουργία της καρδιάς και την πρόληψη διαφόρων μορφών καρκίνου, όπως του προστάτη.
- Όσο και να φαίνεται περίεργο, ακόμη και στα άσπρα τμήματα του καρπουζιού (κοντά στη φλούδα) περιέχονται θρεπτικές ουσίες. Εδώ θα βρούμε σε μεγαλύτερες ποσότητες ένα αμινοξύ που ονομάζεται κιτροουλίνη και μετατρέπεται σε αργινίνη. Τα δυο αμινοξέα είναι χρήσιμα για την καλή κυκλοφορία του αίματος.

Καλαμπόκι



Το καλαμπόκι καταναλώνεται σε πολλές μορφές φρέσκο, καταψυγμένο ακόμη και ως ποπ κόρν. Η αλήθεια όμως είναι ότι η πιο νόστιμη εκδοχή του είναι στη φρέσκια του μορφή και ψημένο.

Το καλαμπόκι είναι ένα είδος δημητριακού, το οποίο ανήκει και στην ομάδα των αμυλωδών λαχανικών. Τώρα το καλοκαίρι, όταν το καταναλώνουμε ψημένο είναι πολύ καλή επιλογή ως σνακ, αλλά μπορούμε να το καταναλώσουμε (κατεψυγμένο) κι όλο το χρόνο προσθέτοντας το στις σαλάτες, στο ριζότο ακόμη και στην ομελέτα μας.

Ένα φλιτζάνι καλαμπόκι (164 gram) μας εφοδιάζει με

Θερμίδες	177 kcal
Υδατάνθρακες	41 g
Λιπαρά	2,1 g
Πρωτεΐνες	5,4 g
Φυτικές Ίνες	4,6 g
Βιταμίνη C	17 % της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης
Θειαμίνη	24 % της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης
Μαγνήσιο	11 % της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης
Φώσφορος	17 % της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης

Το καλαμπόκι είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες αλλά περιέχει και αρκετές φυτικές ίνες, μέταλλα και βιταμίνες. Από μέταλλα, το καλαμπόκι περιέχει:

- Μαγνήσιο, το οποίο είναι σημαντικό για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης καθώς επίσης και για λειτουργίες των μυϊκού και νευρικού συστήματος.
- Φώσφορο, ο οποίος σε συνεργασία με το ασβέστιο είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της υγείας οστών και δοντιών.
- Κάλιο, το οποίο είναι γνωστό για τη σημασία του στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Σημαντική είναι η συγκέντρωση του καλαμποκιού σε φυτικές ίνες, οι οποίες είναι ιδιαίτερα ωφέλιμες, τόσο για το πεπτικό σύστημα, όσο και για το καρδιαγγειακό. Επίσης, τα νόστιμα σποράκια είναι πλούσια σε λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση που συμβάλλουν κατά πολύ στην προστασία των ματιών.