

Τρώμε εποχιακά

Μούσμουλα - Μελιτζάνες

Μούσμουλα



Τα αγαπημένα μούσμουλα είναι φρούτα περιορισμένης χρονικής διάρκειας. Η μουσμουλιά είναι δέντρο ασιατικής καταγωγής, ιθαγενές της Κίνας και Ιαπωνίας. Υπάρχουν καταγραφές πως καλλιεργούταν στην Κίνα για πάνω από 2000 χρόνια και ήρθε στην Ευρώπη μόλις τον 18ο αιώνα. Τα γλυκά μικρά φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά.

Τα μούσμουλα μας δίνουν λίγες θερμίδες, 100 γραμμάρια φρούτου μας παρέχει με 47 Kcal. Η κατανάλωση των μούσμουλων μας παρέχει χρήσιμα θρεπτικά συστατικά:

- Είναι πλούσια σε αδιάλυτες φυτικές ίνες όπως η πηκτίνη. Η πηκτίνη είναι ωφέλιμη για την καλή λειτουργία του εντέρου. Επίσης, μελέτες δείχνουν πως

βοηθάει στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα καθώς μειώνει την επαναπορρόφηση της στο παχύ έντερο.

- Αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμίνης Α. Η κατανάλωση 100 γραμμαρίων φρούτου καλύπτουν το 51% των ημερήσιων αναγκών στη βιταμίνη. Η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι σημαντική για τη διατήρηση της ακεραιότητας των βλεννογόνων και του δέρματος.
- Αποτελούν καλή πηγή σε κάλιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β όπως φολικού οξέος, νιασίνης και πυριδοξίνης. Άλλες ουσίες που περιέχουν είναι το κάλιο (σημαντικό για τη ρύθμιση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης), ο σίδηρος, το μαγγάνιο και ο χαλκός. Ο χαλκός είναι σημαντικό μέταλλο για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων.
- Περιέχουν πληθώρα φλαβονοειδών δηλαδή ουσιών με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση όπως χλωρογενικό οξύ, φερούλικό οξύ, επικατεχίνες, κουμαρικά οξέα.

Μελιτζάνες



Οι μελιτζάνες, οι ντομάτες, οι πατάτες ανήκουν στην ίδια οικογένεια Solanaceae. Οι μελιτζάνες είναι ένα πολύ αγαπημένο λαχανικό, στενά συνδεδεμένο με τις γεύσεις του καλοκαιριού. Οι μελιτζάνες, οι ντομάτες, οι πατάτες ανήκουν στην ίδια οικογένεια Solanaceae. Εκτός από την ιδιαίτερη γεύση τους έχουν και υψηλή διατροφική αξία.

1 φλυτζάνι μαγειρεμένης μελιτζάνας (περίπου 100 γραμμάρια) μας δίνει 34 θερμίδες . Η ίδια ποσότητα μελιτζάνας μας δίνει 3 γραμμάρια φυτικών ινών.

- Οι μελιτζάνες είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, κάλιο, χαλκό, μαγγάνιο, βιταμίνη Β6 και θιαμίνη.
- Η ουσία που δίνει το μωβ χρώμα στις μελιτζάνες ονομάζεται νασουνίνη. Η νασουνίνη είναι μια ουσία με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, η οποία φαίνεται ότι προστατεύει τα λιπίδια των μεμβρανών των εγκεφαλικών κυττάρων. Επίσης, η νασουνίνη φαίνεται ότι συμβάλει στη μεταφορά θρεπτικών ουσιών μέσα στα κύτταρα και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες.
- Άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχουν τα γλυκά λαχανικά είναι η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη, ουσίες που φαίνεται να προστατεύουν τα μάτια και την όραση.
- Οι μελιτζάνες περιέχουν ουσίες όπως το κάλιο και οι ανθοκυανίνες, οι οποίες βάση μελετών φαίνεται ότι κάνουν καλό στο καρδιαγγειακό σύστημα.
- Αποδίδουν λίγες θερμίδες αλλά προσοχή στο μαγείρεμα γιατί απορροφούν πολύ λάδι.
- Οι μελιτζάνες περιέχουν σημαντικά ποσά οξαλικών αλάτων. Για αυτό το λόγο, άτομα με ιστορικό νεφρολιθιάσεων θα πρέπει να τις αποφεύγουν.

Tip: Οι μελιτζάνες κάποιες φορές έχουν λίγο πικρή γεύση. Για να αποφύγετε την πικράδα, κόψτε τις μελιτζάνες σε φέτες και αλατίστε τες. Αφήστε για 30 λεπτά και κατόπιν ξεπλύνετε με νερό και στεγνώστε. Αυτή η διαδικασία βοηθά και στη μείωση απορρόφησης πολύ λαδιού κατά το μαγείρεμα.