

Τρώμε εποχιακά

Σύκα - Ντομάτα

Σύκα



Αγαπημένο φρούτο του καλοκαιριού είναι το σύκο. Μπορούμε να το καταναλώσουμε είτε φρέσκο είτε ξερό, σαν μαρμελάδα, γλυκό κουταλιού αλλά και στη μορφή της συκομαίδας. Το σύκο είναι ένα φρούτο με μελένια γεύση και υψηλή θρεπτική αξία. Όμως, μη ξεχνάτε ότι η κατανάλωση πολλών σύκων μπορεί να δώσει στον οργανισμό αρκετές θερμίδες.

Όσον αφορά τη διατροφική του αξία, 5 φρέσκα σύκα :

- Αποδίδουν 185 kcal
- Ενώ περιέχουν 28,8 γραμμάρια λίπους, 2 γραμμάρια πρωτεϊνών και 0,5 γραμμάρια λίπους

Τα σύκα είναι πλούσια πηγή φυτικών ινών, μια μερίδα σύκων (3-5) περιέχει περίπου 4 γραμμάρια φυτικών ινών. Η υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, τα καθιστά ιδιαίτερος ωφέλιμα για την καλή λειτουργία του εντέρου και την πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Επίσης, τα σύκα είναι πλούσια σε μέταλλα, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες όπως είναι το κάλιο, ο σίδηρος, το μαγνήσιο, το ασβέστιο, η βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Ειδικότερα για το ασβέστιο, ½ φλ. φρέσκων σύκων περιέχει το ίδιο ασβέστιο με ½ κούπα γάλα. Επίσης, ½ φλ. αποξηραμένα σύκα προσφέρουν 300 mg πολύτιμου καλίου. Το κάλιο είναι ένα σημαντικό μέταλλο για τον ανθρώπινο οργανισμό και παίζει σημαντικό ρόλο σε διάφορες λειτουργίες, όπως στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στη λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος.

Τα μικρά αυτά φρούτα περιέχουν διάφορες ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση όπως καροτένια, λουτεΐνη και τανίνες. Μάλιστα, όσο πιο ώριμο είναι ένα φρούτο τόσο μεγαλύτερη η συγκέντρωση του σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

Εξαιτίας της περιεκτικότητας των σύκων σε οξαλικά οξέα, καλό θα ήταν άτομα τα οποία υποφέρουν από προβλήματα με νεφρολιθιάσεις να τα καταναλώνουν με μέτρο. Επίσης, προσοχή θα πρέπει να δοθεί και από άτομα που υποφέρουν από Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου ή άλλες διαταραχές του πεπτικού καθώς τα σποράκια του σύκου μπορεί να δημιουργήσουν ενοχλήσεις.

Ντόματα



Η ντομάτα είναι η βασίλισσα του καλοκαιριού. Την υπολογίζουμε ως λαχανικό αλλά η βοτανολογία την εντάσσει στα φρούτα. Η ντομάτα μας χαρίζει γεύση, χρώμα και άρωμα και νοστιμίζει τα πιάτα μας. Εκτός όμως από τη νοστιμιά της, είναι μια τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά με ευεργετικές ιδιότητες στον οργανισμό μας.

Πολλοί θεωρούν ότι η ντομάτα παχαίνει αλλά η αλήθεια είναι ότι είναι φτωχή σε θερμίδες.

Μια μέτρια ντομάτα (περίπου 120 γρ):

- Αποδίδει 22 θερμίδες
- Ενώ περιέχει 5 γραμμάρια υδατανθράκων , 1 γραμμάριο πρωτεϊνών και καθόλου λιπαρά.

Σχετικά με την περιεκτικότητα της σε φυτικές ίνες, μια μέτρια ντομάτα μας εφοδιάζει με 1,5 γραμμάρια φυτικών ινών. Οι περισσότερες φυτικές ίνες της ντομάτας ανήκουν στην ομάδα των αδιάλυτων φυτικών ινών, οι οποίες είναι ευεργετικές για το πεπτικό μας σύστημα.

Η ντομάτα είναι καλή πηγή βιταμίνης C. Μάλιστα, μια μέτρια ντομάτα καλύπτει το 28% των ημερήσιων αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού σε βιταμίνη C. Επίσης, η ντομάτα περιέχει μια πολύτιμη βιταμίνη του συμπλέγματος B, το φολικό οξύ. Το φολικό οξύ, ή αλλιώς βιταμίνη B9, είναι απαραίτητο για την κυτταρική λειτουργία και την ανάπτυξη των ιστών. Όσον αφορά το κάλιο, ένα φλυτζάνι χυμού ντομάτας περιέχει 534 mg καλίου και ½ φλ. σάλτσα ντομάτας περιέχει 454 mg.

Σημαντική είναι και η περιεκτικότητα της ντομάτας σε ουσίες με αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Τέτοιες ουσίες είναι το λυκοπένιο, το άλφα- λιποϊκό οξύ, η χολίνη, η λουτεΐνη, η ζεαξανθίνη. Η αντιοξειδωτική ουσία της ντομάτας που «ξεχωρίζει» είναι το λυκοπένιο, ένα καροτενοειδές με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Μελέτες συνδέουν το λυκοπένιο με καλύτερη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος με μειωμένα ποσοστά εμφάνισης καρκίνου του προστάτη.