

Τρώμε εποχιακά

Φασολάκια - Κεράσια

Φασολάκια



Τα πράσινα φασολάκια, ειδικά με τη μορφή λαδερού, είναι αγαπημένο φαγητό όλων. Τα φασολάκια λαδερά με σάλτσα ντομάτας (συνήθως) τα καταναλώνουμε όλο το χρόνο και γι' αυτό μας βοηθάει η κατεψυγμένη τους μορφή. Παρόλα αυτά, τα φρέσκα φασολάκια αρχίζουν να «εμφανίζονται» το Μάιο και τα έχουμε στη διάθεση μας όλο το καλοκαίρι. Είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι υπάρχουν πάνω από 130 ποικιλίες του συγκεκριμένου λαχανικού.

Τα φρέσκα πράσινα φασολάκια είναι ένα ταπεινό λαχανικό αλλά πολύ σπουδαίο από διατροφικής άποψης.

1 φλ. ωμά φασολάκια μας εφοδιάζει με :

Θερμίδες	30 kcal
Υδατάνθρακες	6,97 g
Πρωτεΐνες	1,83 g
Φυτικές Ίνες	3 g
Λιπαρά	0,22 g

Όσον αφορά τα μικροθρεπτικά συστατικά, τα φασολάκια μας προσφέρουν βιταμίνη C, βιταμίνη A, βιταμίνη K, βιταμίνη B6 (πυριδοξίνη) και βιταμίνη B1 (θειαμίνη). Ένα πολύ σημαντικό θρεπτικό συστατικό που περιέχουν τα φασολάκια είναι το φολικό οξύ. 100 g λαχανικού μας δίνει 37 μg ή 9% φολικού οξέος. Το φολικό οξύ, ειδικά σε συνδυασμό με τη βιταμίνη B12, είναι απαραίτητα στοιχεία για τη σύνθεση DNA και την κυτταρική διαίρεση.

Από μέταλλα, τα φασολάκια περιέχουν κάλιο, μαγγάνιο, μαγνήσιο και ασβέστιο. Το μαγγάνιο δρα μαζί με το ένζυμο υπεροξειδική δισμουτάση και διαθέτουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Πολύ σημαντικό στοιχείο είναι και το κάλιο που περιέχουν καθώς είναι σημαντικό για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και την καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Επίσης, τα συγκεκριμένα λαχανικά περιέχουν φλαβονοειδή όπως η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη. Οι συγκεκριμένες ουσίες έχουν προστατευτική δράση κατά των ελεύθερων ριζών και παίζουν σημαντικό ρόλο κατά της γήρανσης. Ειδικότερα, η ζεαξανθίνη είναι ένα σημαντικό καροτενοειδές που φαίνεται να προσφέρει προστασία από την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας λόγω γήρανσης.

Τέλος, δε θα πρέπει να ξεχνάμε την περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, οι οποίες είναι πολύτιμες για την καλή λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος.

Αποθήκευση: τα φρέσκα φασολάκια αποθηκεύονται στο ψυγείο σε μια ανοιχτή πλαστική σακούλα και διατηρούνται από 3-5 μέρες.

Κεράσια



Ο Μάιος είναι ο μήνας των κερασιών και γι' αυτό ονομάζεται και Κερασάρης. Τα κεράσια είναι παρέχουν μια πληθώρα θρεπτικών συστατικών ευεργετικών για τον ανθρώπινο οργανισμό.

1 φλ. Κεράσια μας εφοδιάζουν με:

Θερμίδες	87 kcal
Υδατάνθρακες	22 g
Πρωτεΐνες	1,46 g
Φυτικές Ίνες	2,9 g
Λιπαρά	0,28 g

Μια μερίδα κερασιών ,γύρω στα 12-14 , μας δίνουν λίγες θερμίδες αλλά αρκετή γεύση και φυτικές ίνες και είναι κατάλληλα ειδικά σε περιόδους δίαιτας. Επίσης, τα γλυκά αυτά φρούτα συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας μιας και περιέχουν μεγάλες ποσότητες οργανικών οξέων και φυτικών ινών.

Τα κεράσια περιέχουν αρκετά ιχνοστοιχεία και βιταμίνες όπως κάλιο, ψευδάργυρο, χαλκό, βιταμίνη C και β-καροτένια , αλλά και ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση όπως ανθοκυανίνες και κερσετίνη. Το ζυηρό πορφυρό

χρώμα των κερασιών οφείλεται στις αντιοξειδωτικές ουσίες, ανθοκυανίνες. Η περιεκτικότητα των κερασιών σε ανθοκυανίνες εξαρτάται από το βαθμό ωρίμανσης των φρούτων. Όσο πιο ώριμα και σκουρόχρωμα είναι τα κεράσια, τόσο μεγαλύτερη η συγκέντρωση των αντιοξειδωτικών.

Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση κερασιών στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής μπορεί να βοηθήσει σε πολλές καταστάσεις, όπως η αϋπνία και οι πονοκέφαλοι. Τα βύσσινα (είδος κερασιού) περιέχουν μελατονίνη, μια ουσία η οποία μπορεί να κατεβάζει τη θερμοκρασία του ανθρώπινου σώματος. Βάσει μελετών, άτομα που κατανάλωναν συμπυκνωμένο χυμό βύσσινου είχαν καλύτερο ύπνο.

Άλλες μελέτες δείχνουν πως η κατανάλωση κερασιών πριν και μετά την άσκηση φαίνεται να βοηθά στη μείωση του μυϊκού κόπωσης και του πόνου και ότι παρέχουν αντιφλεγμονώδη οφέλη στον σκελετικό μυ.

Τέλος, τα μικρά και ζουμερά κεράσια αλλά και τα βύσσινα φαίνεται να κάνουν καλό και στην ουρική αρθρίτιδα. Σε αυτές τις περιπτώσεις αρθρίτιδας, αυξάνεται κατά πολύ το ουρικό οξύ στο αίμα με αποτέλεσμα να δημιουργείται πρήξιμο και φλεγμονή. Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση περίπου 2 φλιτζανιών κερασιών ημερησίως μπορεί να μειώσει τα επίπεδα του ουρικού οξέος στο αίμα κατά 15% και ταυτόχρονα να μειωθεί και η CRP (δείκτης φλεγμονής).

Προσοχή θα πρέπει να δοθεί από άτομα που υποφέρουν από Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου καθώς η κατανάλωση κερασιών μπορεί να τους επιτείνει τα συμπτώματα λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ζυμώσιμους υδατάνθρακες.