

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ



Εδώ και λίγο καιρό, οι φωτεινές κολοκύθες δίνουν χρώμα στους πάγκους των αγορών. Αυτό το όμορφο και λαμπερό φρούτο (σύμφωνα με τους βοτανολόγους), εκτός από τη νοστιμιά που δίνει στα πιάτα, κάνει καλό και στον οργανισμό μας γιατί είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

Η κολοκύθα ανήκει στην οικογένεια Cucurbitaceae, μαζί με το αγγούρι και το πεπόνι. Συνήθως το χρώμα της είναι πορτοκαλί και κίτρινο, αλλά κάποιες ποικιλίες της μπορεί να έχουν πράσινο, κόκκινο ή και λευκό χρώμα. Το δημοφιλές φρούτο καλλιεργείται τόσο για τη σάρκα της, όσο και για τους σπόρους της.

Η κολοκύθα είναι ένα θρεπτικά πυκνό τρόφιμο καθώς είναι πλούσια σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και παράλληλα αποδίδει λίγες θερμίδες.

Όσον αφορά την ενέργεια και τα μακροθρεπτικά συστατικά, **1 φλυτζάνι βρασμένης κολοκύθας** μας δίνει:

- **49 θερμίδες**
- **1.76 gr πρωτεΐνης**
- **12 gr υδατανθράκων (2.7 g φυτικές ίνες)**
- **0.17 gr λιπαρών**

Μέταλλα που περιέχει η κολοκύθα είναι το κάλιο, το ασβέστιο, ο χαλκός και ο φώσφορος. Επίσης, η κολοκύθα είναι πολύ καλή πηγή βιταμινών, όπως βιταμίνης Α, βιταμίνης C, βιταμίνης E, φολικού οξέος, νιασίνης, βιταμίνης Β6 και

παντοθενικού οξέος. Σχετικά με τη βιταμίνη Α, 100 γραμμάρια κολοκύθας καλύπτουν το 246% των συνιστώμενων ημερήσιων αναγκών. Η βιταμίνη Α είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση που μεταξύ άλλων είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του δέρματος και της όρασης. Επιπρόσθετα, το κίτρινο - πορτοκαλί χρώμα της κολοκύθας οφείλεται στα β-καροτένια. Τα β-καροτένια προστατεύουν τα κύτταρα από τη φθορά και μετατρέπονται στον ανθρώπινο οργανισμό σε βιταμίνη Α.

Η γλυκιά κολοκύθα περιέχει κι άλλες μοναδικές ουσίες με αντιοξειδωτικές ιδιότητες όπως η κρυπτοξανθίνη, η ζεοξανθίνη και η λουτεΐνη. Ουσίες που είναι πολύ σημαντικές, ιδιαίτερα για την προστασία των οφθαλμών από τη φθορά του χρόνου.

Όχι μόνο η κρουστή σάρκα αλλά και οι σπόροι της κολοκύθας είναι πολύ θρεπτικοί. Δυο κουταλιές της σούπας κολοκυθόσποροι περιέχουν 5 γραμμάρια λιπαρών εκ των οποίων τα 4 γραμμάρια είναι ωφέλιμα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Οι σπόροι είναι συμπυκνωμένη πηγή πρωτεΐνης και μετάλλων όπως ψευδαργύρου.