

ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΚΕΡΑΣΙΑ



Τα ζουμερά κεράσια είναι ένα φρούτο που αρέσει σε πολλούς. Η κερασιά ανήκει στο γένος προυνος, στην οικογένεια ροδίδες, στην τάξη ροδώδη και είναι αγγειόσπερμο δικότυλο φυτό. Έχει πολλές ποικιλίες, οι πιο γνωστές είναι η κερασιά βοδενών, η πετροκερασιά, η Ναπολέων και η κερασιά Ρουπκόβου. Πιθανός τόπος καταγωγής των κερασιών θεωρείται, από τους αρχαίους Έλληνες, η Κερασούντα της Μικράς Ασίας. Ο Ρωμαίος στρατηγός Λούκουλος τα ανακάλυψε και τα έφερε στην Ιταλία.

Τα κεράσια εκτός από τη γλυκά και τη νοστιμιά που μας προσφέρουν είναι και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Τα κεράσια είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες ενώ ταυτόχρονα είναι φτωχά σε θερμίδες.

1 φλ. κεράσια μας δίνει	
Θερμίδες	87 kcal
Υδατάνθρακες	22 g
Πρωτεΐνες	1.46 g
Λιπαρά	0.28 g
Φυτικές ίνες	2.9 g

Τα κεράσια βοηθούν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας αφού περιέχουν μεγάλες ποσότητες οργανικών οξέων και φυτικών ινών. Επίσης, είναι πλούσια σε β-καροτένιο, σε βιταμίνη C, σε κάλιο, μαγνήσιο και φολικό οξύ.

Το έντονο χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα των κερασιών οφείλεται σε μια ομάδα χημικών ουσιών, τις ανθοκυανίνες. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι ανθοκυανίνες συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος και ίσως ανακουφίζουν από τον πόνο που μπορεί να σχετίζεται με αρθρίτιδα.

Τα κεράσια είναι πλούσια σε κάποιες φυτοχημικές ουσίες, οι οποίες ονομάζονται φυτοστερόλες και βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης.

Άλλα οφέλη των κερασιών στην υγεία μας είναι η πρόληψη της δημιουργίας πλάκας των δοντιών άρα και της τερηδόνας. Μια άλλη έρευνα που έχει γίνει δείχνει ότι άτομα που κατανάλωναν 227 γραμμάρια κερασιών ή την αντίστοιχη ποσότητα χυμού κερασιού την ημέρα είχαν σημαντικά πλεονεκτήματα όσον αφορά την πρόληψη της ουρικής αρθρίτιδας.

Εν κατακλείδι, τα αγαπημένα μας κεράσια εκτός τη γευστική ικανοποίηση που μας δίνουν, μας εφοδιάζουν χρήσιμα θρεπτικά συστατικά για τη θωράκιση της υγείας και επιπρόσθετα είναι πολύ καλή επιλογή για άτομα που κάνουν δίαιτα αφού έχουν μικρή θερμιδική απόδοση ενώ ταυτόχρονα δημιουργούν το αίσθημα του κορεσμού.