

# Τρώμε εποχιακά

---

## Σταφύλια



Τα σταφύλια έχουν την τιμητική τους αυτή τη χρονική περίοδο. Πρόκειται για ένα φρούτο γλυκό και πολύ θρεπτικό. Τα σταφύλια μπορούν να καταναλωθούν φρέσκα, αποξηραμένα (σταφίδες) αλλά και με τη μορφή χυμού.

Χρησιμοποιούνται για να φτιάξουμε πολλά προϊόντα διατροφής, όπως το κρασί και το πετιμέζι.

Όσον αφορά τη διατροφική τους αξία, 1 φλιτζάνι σταφύλια (περίπου 150 γρ.):

- Αποδίδουν 104 kcal
- Ενώ περιέχουν 27 γραμμάρια υδατανθράκων και 1 γραμμάριο πρωτεΐνης

Ένα φλιτζάνι σταφυλιών μας εφοδιάζει με το 25% της βιταμίνης C που χρειαζόμαστε ημερησίως, με το 20% της βιταμίνης K και το 10% του χαλκού.

Όπως όλοι γνωρίζετε, η βιταμίνη C είναι ένα σπουδαίο θρεπτικό συστατικό απαραίτητο για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, για την επιδιόρθωση του DNA και για την παραγωγή κολλαγόνου και σεροτονίνης. Επίσης, η βιταμίνη C βοηθάει στην απορρόφηση σιδήρου από τις φυτικές τροφές. Όσον αφορά τη βιταμίνη K, είναι σημαντική για την οστική υγεία. Σχετικά με το χαλκό, είναι ένα μέταλλο που παίζει ρόλο στην παραγωγή ενέργειας, στο σχηματισμό του κολλαγόνου και στο αιμοποιητικό σύστημα. Ένα άλλο σημαντικό μέταλλο που περιέχεται στα σταφύλια είναι το κάλιο. 1 φλιτζάνι σταφυλιών περιέχει 288mg καλίου σταφύλι. Κυρίως λόγω του καλίου, η κατανάλωση σταφυλιού και σταφίδας αυξάνει τη διούρηση και καταπολεμά την κατακράτηση των υγρών. Επίσης, τα σταφύλια είναι πηγή σιδήρου και μαγγάνιου.

Σημαντική είναι η και περιεκτικότητα των σταφυλιών σε φυτικές ίνες. 1 φλιτζάνι φρούτου μας δίνει 1,4 γραμμάρια φυτικών ινών. Ως γνωστόν, οι φυτικές ίνες είναι πολύτιμες για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Το σταφύλι θα πρέπει να υπάρχει μέσα στη διατροφή μας γιατί περιέχει διάφορες ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση όπως η ρεσβερατρόλη, οι κατεχίνες, η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη. Η ρεσβερατρόλη ανήκει στη κατηγορία των φυτοαλεξινών και βρίσκεται κατά κύριο λόγο στη φλούδα των σταφυλιών. Πρόκειται για ένα φυσικό αντιβιοτικό που παράγουν τα φυτά για την άμυνά τους. Μέσω μελετών φαίνεται ότι η ρεσβερατρόλη μπορεί να καταστείλει τη σύνθεση ελευθέρων ριζών και να μειώσει τους δείκτες της φλεγμονής.

Άλλη μια σημαντική ουσία που υπάρχει φυσικά στα σταφύλια είναι η μελατονίνη. Η μελατονίνη είναι μια ορμόνη η οποία μας βοηθά στον έλεγχο του κύκλου του ύπνου.

Βάλτε τα σταφύλια στη διατροφή σας για να καρπωθείτε τα οφέλη τους. Το μόνο που δεν πρέπει να ξεχνάτε είναι ότι ακόμη και τα φρούτα μας εφοδιάζουν με θερμίδες και για αυτό θα πρέπει να ελέγχουμε τις ποσότητες που καταναλώνουμε. Γι' αυτό θα πρέπει να γνωρίζετε ότι 1 μερίδα φρούτου αντιστοιχεί με περίπου 12 ρόγες σταφύλι.