

ΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΟΠΛΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ



Το καλοκαίρι έφτασε, ο ήλιος καίει, οι θερμοκρασίες αυξάνονται και όλοι ονειρεύονται διακοπές και ξεκούραση. Μέσα όμως στην ανεμελιά του ωραίου καιρού ένα κρυμμένο άγχος βγαίνει στην επιφάνεια καθώς τα χειμωνιάτικα ρούχα κλείνονται σε βαλίτσες και τη θέση τους

παίρνουν τα καλοκαιριά και τα μαγιό. Το καλοκαίρι μας θυμίζει έντονα πως πρέπει να χάσουμε μερικά περιττά κιλά.

Χαλαρώστε! Το καλοκαίρι, εκτός από τον ήλιο και τη θάλασσα προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία από τρόφιμα – όπλα για μια υγιεινή, ισορροπημένη και γευστική διατροφή.

Τα φρούτα και τα λαχανικά του καλοκαιριού, περιέχουν αντιοξειδωτικούς παράγοντες και πολλές φυτικές ίνες, που επιβραδύνουν τη γήρανση, προστατεύουν από τον καρκίνο, βελτιώνουν τη πίεση του αίματος και κρατούν την καρδιά σας υγιή. Κι όλα αυτά, με λίγες θερμίδες.

Ας πάμε να δούμε μαζί μερικά φρούτα αναλυτικά:

Ντομάτες και πιπεριές

Ξεχειλίζουν από θρεπτικά συστατικά. Προσφέρουν μεγάλες ποσότητες **βιταμίνης Α και C**. Αρκεί να αναλογιστούμε πως μια μέτρια **ντομάτα** έχει μόνο **35 θερμίδες** και προσφέρει το **40%** της **βιταμίνης C** και το **20%** της **βιταμίνης Α** που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός ημερησίως.

Επίσης, περιέχουν πληθώρα άλλων θρεπτικών συστατικών, με ποικίλες ευεργετικές δράσεις για τον άνθρωπο. Έρευνες δείχνουν πως «η κατανάλωση μιας διατροφής πλούσιας σε ντομάτες, έχει αποδειχθεί πως μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη, αλλά και διαφόρων μορφών καρκίνου του πεπτικού συστήματος». Η αντικαρκινική τους δράση, αποδίδεται μάλιστα, σε ένα συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό που ονομάζετε λυκοπένιο, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, που εκτός από την αντικαρκινική του ιδιότητα, ρίχνει και την κακή χοληστερίνη, προάγοντας στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς.

Οι **πιπεριές** περιέχουν επίσης πολλά **αντιοξειδωτικά και β-καροτίνη**, η οποία ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, προστατεύοντας τα κύτταρα. Περιέχουν περισσότερη **βιταμίνη C** από τις ντομάτες, ενώ ένα φλιτζάνι πιπεριές, δίνει μόνο **20 θερμίδες**.

Εκτός από τις ντομάτες και τις πιπεριές, υπάρχει πληθώρα από άλλα φρούτα, όπως οι **φράουλες**, τα **σμέουρα**, τα **βακκίνια** και τα **βατόμουρα**, που είναι πλούσια σε θρεπτικές ουσίες, όπως η **βιταμίνη C**. Οι φράουλες έχουν την περισσότερη βιταμίνη C από οποιοδήποτε άλλο μέλος της «οικογένειας» των μούρων.

Έρευνες αναφέρουν πως «τα μούρα είναι πλούσια στην ουσία **ellagic acid**, που ενεργεί ως αντιοξειδωτικό, βοηθά το σώμα να απενεργοποιήσει τις συγκεκριμένες καρκινογόνες ουσίες και επιβραδύνει την αναπαραγωγή των καρκινικών κυττάρων». Κάνουν επίσης λόγο, για «μια καλή πηγή φυτικής ίνας, που βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης».

Μάγκο

Τα μάγκο είναι χαμηλά στις θερμίδες, δεν περιέχουν χοληστερόλη και έχουν περισσότερη **β-καροτίνη** από οποιαδήποτε άλλα φρούτα. Έρευνες λένε πως «το μάγκο είναι επίσης καλή πηγή **βιταμίνης C**» κι ότι παρέχει περίπου **76%** των καθημερινών αναγκών της **βιταμίνης C**, σε μόνο ένα φλιτζάνι. Τα μάγκο είναι επίσης υψηλά στα καροτενοειδή (όπως β-καροτίνη) και φλαβονοειδή. Αυτά τα ισχυρά αντιοξειδωτικά προστατεύουν από ασθένειες όπως ο καρκίνος.

Τα μάγκο, περιέχουν και αρκετό κάλιο, που χρειάζεται το σώμα για να ρυθμίσει την πίεση του αίματος και τον κτύπο της καρδιάς.

Γιαούρτι

Το γιαούρτι είναι ένα τρόφιμο που συνδυάζει την ευκολία, τις χαμηλές θερμίδες και τα οφέλη της υγείας. Έρευνες λένε «ότι μια λίγων θερμίδων διατροφή που περιλαμβάνει τρία είδη γαλακτοκομικών ημερησίως, μπορεί να βοηθήσει και να προωθήσει την απώλεια βάρους» και συνεχίζουν λέγοντας πως «το γιαούρτι περιέχει περίπου **30%** της συνιστώμενης καθημερινής ποσότητας σε **ασβέστιο**».

Επίσης, το γιαούρτι περιέχει πολλούς ενεργούς οργανισμούς, τα γνωστά για τις ευεργετικές τους δράσεις στο γαστρεντερικό σύστημα, προβιοτικά.

Σαν μια **καλή πρωτεϊνική πηγή**, μπορεί να καταναλωθεί σε ένα γεύμα ή σαν πρόχειρο φαγητό, συχνά συνδυαζόμενο με φρούτα ή δημητριακά.

Όσπρια

Τα οφέλη των οσπρίων είναι τόσο ευρέα, όσο οι διαθέσιμες ποικιλίες τους.

Όλα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και με μεγάλες ποσότητες **φυτικής ίνας, σιδήρου και πρωτεΐνης**. Αυτοί οι μικροί, νόστιμοι θησαυροί μπορούν να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε περισσότερη πληρότητα και κορεσμό. Έρευνες λένε πως «η αντικατάσταση της ζωικής πρωτεΐνης σε ένα γεύμα, με όσπρια χαμηλώνει τις θερμίδες, το κορεσμένο λίπος και την χοληστερόλη». Τα όσπρια είναι επίσης πλούσια σε «διαλυτές ίνες, που βοηθούν τα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος».

Γράφει η **Ζωή Πορφύρη**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,
Κέντρο Διατροφικής Υποστήριξης “Αναγέννηση”
(Με την ευγενική παραχώρηση του **mednutrition.gr**)

13 Ιουλίου 2010