

ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ



Η διαιτολόγος-διατροφολόγος
Μαρία Νικολοπούλου γράφει για τις εξαιρετικές
ιδιότητες του ακτινιδίου, του μήλου, του
πορτοκαλιού και του ροδιού.

Ακτινίδιο

Το ακτινίδιο είναι ένα φρούτο πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C, και κάλιο, ενώ αποτελεί καλή πηγή ασβεστίου, φωσφόρου, μαγνησίου, χαλκού, βιταμίνης A, βιταμίνης B3, βιταμίνης B6 και φυλλικού οξέος. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές για την αντιμετώπιση κατά της δυσκοιλιότητας, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνης C, ενώ ταυτόχρονα βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου στο σώμα. Τέλος η μεγάλη ποσότητα καλίου που περιέχει ρίχνει την ενδοφθάλμια πίεση, στην οποία οφείλεται το γλαύκωμα, μία πάθηση που οδηγεί σε σταδιακή απώλεια της όρασης. Έτσι, συμπεραίνουμε ότι η κατανάλωση του σε καθημερινή βάση, μπορεί να αποδειχθεί μακροπρόθεσμα πολύ ωφέλιμη όσον αφορά και την όραση.

Μήλο

Το μήλο είναι πλούσιο σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες. Περιέχει ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, κάλιο, βιταμίνη C, βιταμίνη A, φυλλικό οξύ, βιοτίνη και μηλικό οξύ. Πρέπει να καταναλώνεται με τη φλούδα, αφού προηγουμένως έχει πλυθεί πολύ καλά. Το μήλο τονώνει τον οργανισμό και έχει εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες. Συγκεκριμένα, ένα μέτριο μήλο περιέχει μεταλλικά στοιχεία τα οποία ενισχύουν τα οστά και προστατεύουν από την οστεοπόρωση. Επίσης, βοηθά στη μείωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL) και στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά στην πέψη, διεγείροντας την πεπτική λειτουργία. Οι φυτικές ίνες που περιέχει βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, γι αυτό και κάνει καλό και σε όσους πάσχουν από διαβήτη. Επιπρόσθετα, προστατεύει από τη νόσο Αλτσχάιμερ, καθώς επίσης λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών που περιέχει, έχει αντικαρκινική δράση. Άλλωστε η παροιμία «ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα» δείχνει τη σπουδαιότητα του.

Πορτοκάλι

Το πορτοκάλι είναι τονωτικό και έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη A, βιταμίνες του συμπλέγματος B (B1, B2, B3, B6), βιταμίνη C και βιταμίνη E. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι ο χυμός του πρέπει να καταναλώνεται αμέσως, γιατί όταν εκτεθεί στο φως καταστρέφεται ένα μεγάλο μέρος των βιταμινών του. Η κατανάλωση ενός πορτοκαλιού ημερησίως μειώνει κατά 50% τον κίνδυνο για πολλές μορφές καρκίνου (στόματος, λάρυγγα, οισοφάγου, στομάχου) και κατά 20% για εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι ευεργετικές δράσεις του πορτοκαλιού εκτός των παραπάνω επεκτείνονται και στην πρόληψη του διαβήτη, του καταρράκτη, της αρθρίτιδας, αλλά και της παχυσαρκίας.

Ρόδι

Το ρόδι είναι πλούσιο σε βιταμίνη A, φυλλικό οξύ, βιταμίνη C, βιταμίνη E, σίδηρο, κάλιο, φυτικές ίνες ενώ παράλληλα είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Πρόκειται για ένα φρούτο άμεσα συνδεδεμένο με την Πρωτοχρονιά, το οποίο συμβολίζει τη καλοτυχία, σημαντική όμως είναι και η προσφορά του στην υγεία. Ο χυμός του περιέχει ισχυρότερες αντιοξειδωτικές ουσίες από το σταφύλι και το τσάι. Από έρευνες φέρεται να προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα, μειώνοντας τα επίπεδα της χοληστερίνης και των λιπιδίων, καθώς επίσης ρυθμίζει το σάκχαρο στους διαβητικούς, βοηθάει στην επαναφορά της ορμονικής ισορροπίας σε γυναίκες με εμμηνόπαυση και μειώνει την υψηλή πίεση του αίματος. Καλό θα ήταν λοιπόν, να μην το «σπάμε» μόνο, αλλά και να το καταναλώνουμε.

Νικολοπούλου Μαρία, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
(Με την ευγενική παραχώρηση του www.mednutrition.gr/)

6 Φεβρουαρίου 2009