5 Οκτωβρίου 2013

Οι 6 «θαυματουργές» τροφές χρώματος… μαύρου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα πράσινα λαχανικά είχαν για καιρό τα πρωτεία και ήρθε η ώρα να βάλουμε κι άλλο ένα χρώμα στη διατροφή μας, λίγο –έως αρκετά- πιο σκούρο. Τα σκουρόχρωμα σιτηρά, φρούτα και λαχανικά είναι επίσης υψηλής διατροφικής αξίας κι αν σας φοβίζει η… μαυρίλα, σκεφτείτε ότι προέρχεται από τις ανθοκυανίνες, οι οποίες τους δίνουν το χαρακτηριστικό αυτό χρώμα και παράλληλα μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη, καρδιακών παθήσεων και καρκίνου, λόγω της αντιοξειδωτικής τους δράσης.

Στην πραγματικότητα, οι σκουρόχρωμες τροφές έχουν περισσότερα αντιοξειδωτικά από τις ανοιχτόχρωμες, λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε φυσική χρωστική ουσία, όπως εξηγεί ο Cy Lee, PhD, καθηγητής Χημείας των τροφών στο Πανεπιστήμιο Κόρνελ της Νέας Υόρκης.

Ψάξτε τις παρακάτω τροφές σε σούπερ μάρκετ ή σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα και βάλτε τες στη διατροφή σας σήμερα κι όλας.

Μαύρο ρύζι: γεμάτο αντιοξειδωτικά

Το καστανό σίγουρα είναι αρκετά ωφέλιμο, το μαύρο ρύζι, όμως, είναι ακόμη περισσότερο, καθώς περιέχει μεγαλύτερες ποσότητες βιταμίνης Ε, η οποία ενισχύει το ανοσοποιητικό και προστατεύει τα κύτταρα από τις ελεύθερες ρίζες. Επίσης, περιέχει περισσότερες ανθοκυανίνες από τα μύρτιλλα, σύμφωνα με μελέτη που έγινε από το Κέντρο Αγροκαλλιέργειας του Πανεπιστημίου της Λουιζιάνα.

Μαύρη φακή: σας δίνει το σίδηρό σας

Ήρθε η ώρα να ξεπεράσετε τα παιδικά σας «τραύματα» όσον αφορά τις κλασσικές φακές και να δοκιμάσετε τις μαύρες, οι οποίες έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο, αφού 1 φλιτζάνι περιέχει περίπου 8 mg, καλύπτοντας αρκετή από τη Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη σιδήρου των 18 mg. Η ωφέλιμη δράση τους, όμως, δεν σταματά εκεί, αφού έχουν υψηλά επίπεδα διαλυτών φυτικών ινών, οι οποίες όχι μόνο «ρίχνουν» τη χοληστερίνη, αλλά τονώνουν και το ανοσοποιητικό μας σύστημα, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου του Ιλινόις.

Μαύρο τσάι: είναι και αυτό ευεργετικό

Μπορεί το πράσινο τσάι να έχει κλέψει όλη τη δόξα, αλλά και το κλασικό μαύρο δεν πάει πίσω σε οφέλη. Περιέχει θεαφλαβίνες, αντιοξειδωτικά που συντελούν στην αποκατάσταση των μυών μετά από έντονη άσκηση, όπως αποκαλύπτει έρευνα του Πανεπιστημίου Ράτγκερς στο Νιου Τζέρσεϊ, ενώ η κατανάλωσή του μειώνει επίσης τον κίνδυνο εμφράγματος.

Βατόμουρα: για μυαλό ξυράφι και σε μεγάλες ηλικίες

Οι πολυφαινόλες που βρίσκονται στα σκουρόχρωμα αυτά φρούτα έχουν μια πολύ σημαντική δράση: μειώνουν τη γνωστική φθορά στις μεγαλύτερες ηλικίες, γιατί «καθαρίζουν» τα κύτταρα που βλάπτουν την εγκεφαλική λειτουργία, όπως αναφέρουν ερευνητές του Διατροφικού Κέντρου Ερευνών Αντιγήρανσης στη Βοστόνη. Ακόμη, τα βατόμουρα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, αφού 1 φλιτζάνι περιέχει περίπου 8 από τα 25 γραμμ. που χρειαζόμαστε καθημερινά.

Μαύρα φασόλια: μια σχεδόν άγνωστη τροφή στην Ελλάδα

Η μαύρη φλούδα αυτών των φασολιών αποτελεί πηγή πλούσια σε βιοφλαβονοειδή, θρεπτικά συστατικά που μας προστατεύουν από τον καρκίνο, όπως αποκαλύπτει έρευνα του Πανεπιστημίου Κόρνελ. Επίσης, περιέχουν σε ικανοποιητικά επίπεδα φώσφορο, φυλλικό οξύ, μαγγάνιο, τρυπτοφάνη, πρωτεΐνες, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο και βιταμίνη Β1.

Μαύρα φασόλια σόγιας: για γερή καρδιά

Σύμφωνα με κορεάτικη μελέτη, τα συγκεκριμένα φασόλια μειώνουν τον κίνδυνο θρόμβωσης στο αίμα – μια πάθηση αρκετά επικίνδυνη – σε μεγαλύτερο ποσοστό από τα κίτρινα ή τα πράσινα φασόλια σόγιας. Το λάδι σόγιας (από όλα τα φασόλια σόγιας), μην ξεχνάτε ότι περιέχει άλφα-λινολενικό οξύ, ένα είδος ωμέγα-3 λιπαρών οξέων που μπορεί να μειώσει των κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

Πηγή: clickatlife.gr