

Τα πιο... υγιεινά φρούτα και λαχανικά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Επειδή τα χρόνια περνάνε, καλό είναι να σκεφτόμαστε την υγεία μας, πριν εκείνη μας προδώσει. Και στο πλαίσιο της προληπτικής ιατρικής, έχει λόγο και η φύση, καθώς υπάρχουν ένα σωρό τροφές που βοηθούν στην προστασία του οργανισμού από ασθένειες όπως ο καρκίνος, η παχυσαρκία και η κατάθλιψη.

Τα φρούτα και τα λαχανικά στη διατροφή μας, δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ανάγκη. Είναι άσχημο να αδιαφορούμε για την υγεία μας και όταν χτυπά το καμπανάκι του κινδύνου, να τρέχουμε πανικόβλητοι.

Ακόμα και αν δε σας αρέσουν τα φρούτα, μια σαλάτα την ημέρα, είναι μια πολύ καλή επιλογή που μπορείτε να κάνετε. Πόσο μάλλον άμα τη συγκρίνετε με μια... χούφτα χάπια... τότε η σαλάτα θα σας μοιάζει... προφιτερόλ!

Με ένα ευρύ φάσμα από βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά και άλλες ενώσεις, τα φρούτα και τα λαχανικά βοηθούν στην προστασία του οργανισμού από καθημερινά και χρόνια προβλήματα υγείας.

1. Προστασία της καρδιάς

Η τάση να προτιμώνται τα φρέσκα λαχανικά για την καλύτερη δυνατή εκμετάλλευση των θρεπτικών τους συστατικών, δεν ισχύει στην περίπτωση της ντομάτας. Τα αντιοξειδωτικά στοιχεία της, ωφελούν περισσότερο όταν μαγειρευτεί παρά όταν είναι φρέσκια. Εκτός από τη ντομάτα, άλλες τροφές που δρουν προστατευτικά για την καρδιά είναι η γκουάβα, το καρπούζι, τα πράσινα

φυλλώδη λαχανικά όπως το μαρούλι και το σπανάκι, τα σταυρανθή λαχανικά όπως το μπρόκολο και το κουνουπίδι, και όλα τα εσπεριδοειδή.

2. Ενάντια στον καρκίνο

Οι μελέτες υποδεικνύουν ότι μια μερίδα λαχανικών ή φρούτων την ημέρα, είναι ικανή να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου σε εγκέφαλο, λαιμό και πνεύμονες, ενώ οι κόκκινες τροφές (που είναι πλούσιες σε λυκοπένιο, όπως είναι οι ντομάτες και το καρπούζι) προστατεύουν από τον καρκίνο του προστάτη. Το μυστικό μάλιστα είναι, πως όσο πιο έντονο το χρώμα, τόσο μεγαλύτερη και η προστασία ενάντια στον καρκίνο. Αντικαρκινικά είναι ακόμα τα μη-αμυλούχα λαχανικά, όπως το μαρούλι και άλλα φυλλώδη λαχανικά, όπως το μπρόκολο, το λάχανο, τα κρεμμύδια, το κουνουπίδι και οι μπλε και μωβ τροφές, όπως είναι τα μούρα και η μελιτζάνα. Τέλος, το σκόρδο, οι πιπεριές τσίλι, τα μήλα και όλα τα λαχανικά που είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, C και Ε, όπως είναι τα πορτοκαλί φρούτα και λαχανικά, τα μούρα, το ακτινίδιο και το ωμό κόκκινο πιπέρι, είναι σημαντικοί «βοηθοί» του οργανισμού για τη δράση ενάντια στον καρκίνο.

3. Προστασία των ματιών

Όλα τα λαχανικά που περιέχουν καροτενοειδή, προστατεύουν τα μάτια και την υγεία των ματιών από ασθένειες που οφείλονται στην ηλικία. Οι έρευνες έχουν δείξει, πως το σπανάκι και οι λαχανίδες μειώνουν σημαντικά τις πιθανότητες εμφάνισης της ωχράς κηλίδας. Προσθέστε ακόμα στη διατροφή σας καρότα για τη βιταμίνη Α, όπως επίσης και καλαμπόκι, κολοκύθι, ακτινίδια και σταφύλια, για... αετίσια όραση.

4. Ενάντια στον Διαβήτη Τύπου 2

Όλα τα μη-αμυλούχα λαχανικά, είναι και ιδανικά για την προστασία του οργανισμού ενάντια στο διαβήτη, αφού ικανοποιούν το αίσθημα της πείνας, προσφέροντας τους λιγότερους υδατάνθρακες. Τα συχνά και μικρά γεύματα και τα σνακ που αποτελούνται από όσπρια και πράσινα λαχανικά, είναι ιδανική φιλοσοφία διατροφής, αφού τροφές όπως τα φασόλια και οι φακές, είναι γεμάτα με φυτικές ίνες, χωνεύονται αργά και προσφέρουν στον οργανισμό μας πρωτεΐνες.

5. Καταπολέμηση της παχυσαρκίας

Μελέτες στο Πανεπιστήμιο της Βοστώνης, έδειξαν πως μια δίαιτα γεμάτη με φρούτα και λαχανικά αποτρέπει τον οργανισμό από το να πάρει βάρος. Οι ειδικοί μάλιστα προτείνουν το μισό πιάτο να είναι γεμάτο με πράσινα φυλλώδη και μη-αμυλούχα λαχανικά, όπως καρότα,μανιτάρια, σπαράγγια, μπρόκολο ή κουνουπίδι.

Τέλος, μια μπανάνα σαν σνακ, ανάμεσα στα γεύματα, ή ένα μήλο, είναι προτιμότερη επιλογή από οτιδήποτε άλλο που δεν είναι ούτε λαχανικό, ούτε φρούτο.

6. Ενάντια στην κατάθλιψη και το άγχος

Τις περισσότερες φορές που η ψυχολογία μας, μας προδίδει, καταλήγουμε στην κουζίνα αναζητώντας κάτι να απαλύνει την κακή μας διάθεση. Την επόμενη φορά που θα συμβεί αυτό, δοκιμάστε να μην πνίξετε τον πόνο σας σε μπισκότα και παγωτό, που μπορεί να φαντάζει ωραία ιδέα εκείνη τη στιγμή, αλλά μετά θα το μετανιώσετε και πάλι θα πέσει η διάθεση σας και θα μείτε σε έναν ατέρμονο φαύλο κύκλο. Δοκιμάστε αντί αυτών λίγα όσπρια ή μια σούπα μινεστρόνε, που θα σας δώσει τα αντιοξειδωτικά και τις βιταμίνες που χρειάζεστε. Επίσης, οι τροφές που είναι πλούσιες σε φολικό οξύ και με βαθύ χρώμα, όπως είναι το σπανάκι και τα μούρα, τα αχλάδια, τα μήλα και τα λαχανάκια Βρυξελλών, βοηθούν στη μείωση της κυκλοθυμικής και της ευαίσθητης διάθεσης. Να τα προτιμάτε.

Πηγή: clickatlife.gr