12 Σεπτεμβρίου 2014

Οι σούπερ-βιταμινούχες τροφές του φθινοπώρου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το φθινόπωρο μόλις μπήκε και μαζί του φέρνει και 7 υπερτροφές που θα σας χαρίσουν βιταμίνες, ζωντάνια κι ευεξία. Αρκεί να τις καταναλώνετε καθημερινά. Τώρα που χορτάσατε με το καρπούζι, το πεπόνι, το ροδάκινο, τα αγγούρια και τις μελιτζάνες, έφτασε η ώρα να φτιάξετε το φθινοπωρινό, διατροφικό σας πλάνο, το οποίο δεν μπορεί παρά να περιέχει τις παρακάτω υπερτροφές στα καλύτερά τους.

Μήλα: για να βλέπετε το γιατρό από… μακριά
Μπορεί να είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα φρούτα, αυτό όμως δεν μειώνει τα οφέλη του. Εκτός του ότι έχει ασβέστιο, βιταμίνη C και φυλλικό οξύ, το μήλο, σύμφωνα με έρευνες, περιέχει στη φλούδα του κουερσετίνη, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και μας προφυλάσσει από εκφυλιστικές ασθένειες που σχετίζονται με τη γήρανση. Προτιμήστε τα με τη φλούδα, αφού πρώτα τα πλύνετε σχολαστικά.
Κατσαρό λάχανο: το ξαδερφάκι του μπρόκολου
Παρ’ όλο που πολλοί δεν γνωρίζουν τα οφέλη του, το κατσαρό λάχανο έχει μεγάλη διατροφική αξία, ικανή να σας πείσει να το βάλετε στην επόμενη λίστα με τα ψώνια σας. Ένα φλιτζάνι ψιλοκομμένο κατσαρό λάχανο προσφέρει στον οργανισμό μας περισσότερη βιταμίνη K από οποιοδήποτε άλλο πράσινο λαχανικό, ενώ έχει

υψηλή περιεκτικότητα και σε β-καροτίνη, αντιοξειδωτικό που τονώνει το ανοσοποιητικό και βοηθάει στην πρόληψη κάποιων τύπων καρκίνου.

Κολοκύθα: το απόλυτο φθινοπωρινό λαχανικό
Η πρωταγωνίστρια του Halloween φαίνεται πως είναι πολύ περισσότερα από ένα απλό σύμβολο της αμερικάνικης γιορτής. Μισό φλιτζάνι κολοκύθας μας δίνει την απαραίτητη συνιστώμενη δόση βιταμίνης Α με τη μορφή β-καροτίνης, συν του ότι το πορτοκαλί αυτό λαχανικό είναι πλούσιο σε κάλιο, απαραίτητο για τον οργανισμό μας. Δοκιμάστε να τη φτιάξετε σούπα ή να την προσθέσετε στη σαλάτα σας.

Λαχανάκια Βρυξελλών: βιταμινούχα και τραγανιστά
Αποτελούν τον εφιάλτη των μικρών παιδιών, αλλά στην πραγματικότητα τα λαχανάκια Βρυξελλών είναι πλούσια σε βιταμίνη C αποδίδοντας περισσότερη κι από το πορτοκάλι, τονώνοντας το ανοσοποιητικό σύστημα και κρατώντας μας μακριά από αρρώστιες. Ακόμη, είναι πλούσια σε βιταμίνη K, ασβέστιο και φυλλικό οξύ, δυναμώνοντας τον οργανισμό και κρατώντας τη γρίπη μακριά.
Κάστανα: νόστιμα και υγιεινά
Αν και οι περισσότεροι συνδέουν τα κάστανα με το καταχείμωνο, η εποχή τους ξεκινά από το Νοέμβριο και τα οφέλη τους είναι πολλαπλά. Περιέχουν βιταμίνη Β6, μια βιταμίνη σημαντική για το ανοσοποιητικό, την υγεία της επιδερμίδας, ακόμη και την πρόληψη του καρκίνου των πνευμόνων. Συν τοις άλλοις, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, βοηθώντας σας να πεινάτε λιγότερο, άρα και να καταναλώνετε λιγότερες θερμίδες.

Ρόδι: το τυχερό φρούτο
Τυχερός όποιος το καταναλώνει, αφού θωρακίζει την υγεία του απέναντι σε ασθένειες χάρη στην αντιοξειδωτική του δράση. Οι τανίνες του βοηθούν στην καλή υγεία της καρδιάς, ενώ καταφέρνει να βελτιώσει και την «κακή» χοληστερίνη. Μισό φλιτζάνι σπόρων ροδιού αντιστοιχεί σε 5 γραμμάρια φυτικών ινών, καθιστώντας το ό,τι πρέπει για σνακ σε περιόδους δίαιτας, ενώ εξίσου ωφέλιμος είναι και ο χυμός του.
Ρέβα: outsider αλλά πολυβιταμινούχο
Κυκλοφορεί με το όνομα ρέβα ή γογγύλι και στο πράσινο φυλλώδες μέρος του, το οποίο οι περισσότεροι πετούν, κρύβει τα πιο θρεπτικά του στοιχεία: περίπου τη μισή από τη συνιστώμενη ημερήσια δόση βιταμίνης Α σε μορφή β-καροτίνης, η οποία βοηθά στην υγεία της όρασης και των οστών, βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, βιταμίνη K και ασβέστιο. Δοκιμάστε το σε σαλάτα ή στον ατμό.
Πηγή: clickatlife.gr