

Παντζάρι και υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το παντζάρι αποτελεί ένα λαχανικό που δε θα πρέπει να λείπει από το φθινοπωρινό μας μενού, καθώς συνδυάζει υψηλή θρεπτική αξία και χαμηλό ενεργειακό περιεχόμενο.

Δύο μέτρια παντζάρια -περίπου 100 γραμμάρια -αποδίδουν μόλις 45 θερμίδες, ενώ παράλληλα καλύπτουν το 20% των ημερήσιων αναγκών σε φυλλικό οξύ, ένα πολύτιμο θρεπτικό συστατικό, απαραίτητο για τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, τη σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων και τη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Το παντζάρι έχει επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου, ενώ παρέχει και σημαντική ποσότητα καλίου, το οποίο βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Επίσης, αποτελεί μια καλή φυτική πηγή σιδήρου καθώς και βιταμίνης Α. Από την άλλη, το παντζάρι είναι μια εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών συστατικών, στα οποία οφείλει και το χαρακτηριστικό του χρώμα. Ειδικότερα, οι βετακυανίνες που περιέχει είναι μια κατηγορία φυτοχημικών συστατικών, τα οποία ασκούν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών και μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου.

Τα τελευταία χρόνια, το παντζάρι έχει εξελιχθεί σε τρόφιμο υψηλού ερευνητικού

ενδιαφέροντος, λόγω των ευεργετικών ιδιοτήτων που του έχουν αποδώσει πρόσφατες επιστημονικές μελέτες. Αρχικά, έχει φανεί ότι η κατανάλωση χυμού παντζαριού σχετίζεται με μείωση της αρτηριακής πίεσης και βελτίωση της αιματικής ροής. Οι εν λόγω δράσεις οφείλονται, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, στην υψηλή περιεκτικότητα του παντζαριού σε νιτρικά άλατα, τα οποία μετατρέπονται στον οργανισμό σε μονοξείδιο του αζώτου, μια ένωση που ασκεί αγγειοδιασταλτική δράση. Επιπλέον, ο χυμός παντζαριού έχει συσχετιστεί με βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, ενώ υπάρχουν ενδείξεις ότι μπορεί να δρα προστατευτικά ενάντια στην εμφάνιση άνοιας, μέσω αύξησης της αιματικής ροής σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου.

Συνεπώς, εντάξτε το παντζάρι στη διατροφή σας, προσθέτοντάς το σε σαλάτες, σούπες, χυμούς ή στα κυρίως πιάτα σας. Ο καλύτερος τρόπος μαγειρέματος για να διατηρηθούν τα θρεπτικά συστατικά και η γεύση του παντζαριού είναι το ψήσιμο στο φούρνο ή το μαγείρεμα στον ατμό, ενώ το κόψιμο και το ξεφλούδισμα θα πρέπει να γίνονται στο τέλος.

Πηγή: neadiatrofis.gr