29 Οκτωβρίου 2014

Ανακαλύψτε τα κραμβοειδή λαχανικά και τη διατροφική τους αξία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα κραμβοειδή ή σταυρανθή λαχανικά είναι μια ομάδα στην οποία εντάσσονται λαχανικά όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το λάχανο, η λαχανίδα, η ρόκα και το ραπανάκι.
Περιέχουν σημαντικές ποσότητες πολύτιμων θρεπτικών συστατικών με αναλογικά χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο, αφού η ενέργεια που αποδίδουν κυμαίνεται περίπου από 25 έως 45 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια.

Τα κραμβοειδή λαχανικά είναι πλούσιες πηγές βιταμίνης C και E, οι οποίες ασκούν αντιοξειδωτική δράση κι ενισχύουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς και βιταμίνης K, που αφενός είναι απαραίτητη για την πήξη του αίματος και αφετέρου έχει φανεί ότι συμβάλλει στην υγεία των οστών και δρα προστατευτικά ενάντια στην εμφάνιση οστεοπορωτικών καταγμάτων.

Επιπλέον, περιέχουν υψηλές ποσότητες καροτενοειδών, όπως το β-καροτένιο, η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη, συστατικά που συμβάλλουν στην προστασία και φυσιολογική λειτουργία των ματιών, και φυλλικού οξέος, που είναι απαραίτητο για τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, τη σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων και

τη λειτουργία του νευρικού συστήματος. Τέλος, είναι καλή πηγή φυτικών ινών αλλά και μετάλλων και ιχνοστοιχείων όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος, το σελήνιο, ο χαλκός και ο ψευδάργυρος.

Τα τελευταία χρόνια, το ερευνητικό ενδιαφέρον για τις ευεργετικές δράσεις των κραμβοειδών λαχανικών στην υγεία έχει αυξηθεί σημαντικά, λόγω μιας κατηγορίας φυτοχημικών συστατικών που περιέχουν, τα οποία ονομάζονται γλυκοσινολάτες. Τα συστατικά αυτά είναι υπεύθυνα για το χαρακτηριστικό άρωμα και την πικρή γεύση των εν λόγω λαχανικών, ενώ κατά τη διαδικασία του μαγειρέματος, της μάσησης και της πέψης οδηγούν στο σχηματισμό ενεργών μορίων που φαίνεται ότι ασκούν αντικαρκινική δράση και πιθανόν να προστατεύουν ενάντια στην εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου, όπως του μαστού, του προστάτη, του πνεύμονα και του παχέως εντέρου.

Από την άλλη, η κατανάλωση κραμβοειδών λαχανικών φαίνεται ότι σχετίζεται και με την υγεία της καρδιάς, καθώς η υψηλή περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως οι πολυφαινόλες και οι ανθοκυανίνες, προστατεύει τον οργανισμό από τη δράση των ελευθέρων ριζών, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Τέλος, υπάρχουν ενδείξεις ότι τα κραμβοειδή λαχανικά ενδεχομένως να παίζουν ρόλο στην πρόληψη μεταβολικών διαταρραχών, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και άλλων νοσημάτων, όπως το άσθμα και η νόσος Αλτσχάιμερ.

Πηγή: neadiatrofis.gr