

Αγκινάρα: Γνωρίστε τα ευεργετικά συστατικά του άνθους της μεσογειακής διατροφής

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η αγκινάρα είναι ένα χαρακτηριστικό λαχανικό της μεσογειακής κουζίνας, με «ιδιαιτέρη» εμφάνιση και υψηλή θρεπτική αξία.

Αποτελεί εξαιρετική πηγή φυτικών ινών που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου, ενώ παράλληλα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυλλικό οξύ, το οποίο παίζει βασικό ρόλο στη διαδικασία σύνθεσης του DNA. Επιπλέον, περιέχει σημαντική ποσότητα βιταμίνης C, που δρα ως αντιοξειδωτικό ενισχύοντας την άμυνα του οργανισμού και καλίου που βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Οι αγκινάρες παρέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και για την υγεία των οστών, όπως είναι το μαγνήσιο και η βιταμίνη K που, πέραν από τη συμμετοχή της στη διαδικασία πήξης του αίματος, έχει φανεί ότι προστατεύει ενάντια στην εμφάνιση οστεοπορωτικών καταγμάτων.

Η θρεπτική αξία της αγκινάρας οφείλεται επίσης στην υψηλή περιεκτικότητά της σε φλαβονοειδή, που προστατεύουν τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών και μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.

Τέλος, οι αγκινάρες αποτελούν πηγή ινουλίνης, ενός ολιγοσακχαρίτη που ανήκει στην ομάδα των πρεβιοτικών. Τα πρεβιοτικά είναι συστατικά που προάγουν την ανάπτυξη και διατήρηση της υγιούς μικροχλωρίδας του εντέρου, ενώ η πρόσληψή τους έχει συσχετισθεί από μελέτες με μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του παχέως εντέρου.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr