

Γνωρίστε τα διατροφικά μυστικά της κολοκύθας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κολοκύθα είναι ένα λαχανικό που τα τελευταία χρόνια γίνεται όλο και πιο δημοφιλές στην ελληνική γαστρονομία.

Η ιδιαίτερη γεύση της, η δυνατότητα να μαγειρευτεί ποικιλοτρόπως είτε σε αλμυρές είτε σε γλυκές συνταγές, αλλά και η διατροφική της αξία, που συνδυάζει υψηλή περιεκτικότητα σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά με χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο, την καθιστούν ένα τρόφιμο που σίγουρα αξίζει την προσοχή σας.

Το έντονο χρώμα της κολοκύθας «μαρτυρά» την υψηλή της περιεκτικότητα σε καροτενοειδή, συστατικά που ασκούν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών. Επιπλέον, το β-καροτένιο, που περιέχεται σε υψηλή συγκέντρωση στην κολοκύθα, αποτελεί πρόδρομο μόριο της βιταμίνης Α, η οποία είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία των ματιών και του ανοσοποιητικού συστήματος. Ενδεικτικά, ένα φλιτζάνι πουρέ κολοκύθας καλύπτει σχεδόν πλήρως τις ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη Α.

Η κολοκύθα είναι επίσης καλή πηγή καλίου, το οποίο συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και φυτικών ινών που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και την πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, ενώ παρέχει σημαντικές ποσότητες και άλλων βιταμινών και μετάλλων όπως βιταμίνη C και E, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο και ασβέστιο.

Εκτός όμως από τη «σάρκα» της κολοκύθας, υψηλή θρεπτική αξία έχουν και οι κολοκυθόσποροι που περιέχει, ο γνωστός σε όλους πασατέμπος. Ο πασατέμπος έχει υψηλή περιεκτικότητα σε απαραίτητα λιπαρά οξέα, και συγκεκριμένα λινελαϊκό οξύ, το οποίο ανήκει στην κατηγορία των ωμέγα-6 λιπαρών. Ακόμη, αποτελεί πλούσια πηγή βιταμίνης E, η οποία δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, ψευδαργύρου, φυτικών ινών αλλά και μια καλή φυτική πηγή σιδήρου.

Ερευνητικά δεδομένα παρέχουν ενδείξεις για τις ευεργετικές ιδιότητες της κολοκύθας, καθώς έχει φανεί ότι διαθέτει αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, ενώ η κατανάλωσή της έχει συσχετισθεί με βελτίωση της γλυκαιμικής απόκρισης μεταγευματικά και μείωση του κινδύνου εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου.

Συνεπώς, βάλτε την κολοκύθα στη διατροφή σας και καταναλώστε τη τακτικά σε σούπες, γλυκές ή αλμυρές πίτες, ως συνοδευτικό, σε μορφή πουρέ ή μαγειρευτού φαγητού, προκειμένου να εμπλουτίσετε το διαιτολόγιό σας με πολύτιμα θρεπτικά συστατικά χωρίς πολλές θερμίδες.

Μην ξεχνάτε ωστόσο, ότι ενώ η κολοκύθα έχει χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο, αποδίδοντας περίπου 20 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια, δεν ισχύει το ίδιο και για τον πασατέμπο, καθώς πρόκειται για έναν ξηρό καρπό με υψηλή ενεργειακή πυκνότητα, που θα πρέπει να καταναλώνεται σε «ελεγχόμενη» ποσότητα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr