17 Δεκεμβρίου 2014

Οι υπερτροφές του Δεκεμβρίου που πρέπει να μπουν στο πιάτο σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μπορεί να δικαιούμαστε όλοι λίγη γαλοπούλα, κουραμπιέδες και μελομακάρονα προς το τέλος του Δεκεμβρίου, ενόψει των γιορτών. Τον υπόλοιπο μήνα, όμως, είναι η σειρά των υπερτροφών της εποχής να μπουν στη διατροφή μας.

Ειδικά το Δεκέμβριο, που οι διατροφικές... κραιπάλες ετοιμάζονται να μας χτυπήσουν την πόρτα, εκεί γύρω στις 24 Δεκεμβρίου και για αρκετές ημέρες, με τα χριστουγεννιάτικα και πρωτοχρονιάτικα τραπέζια, πρέπει να φροντίσουμε προηγουμένως χαρίσουμε τόνωση και υγεία στον οργανισμό μας. Κι αυτό θα το πετύχουμε με την κατανάλωση τροφών που και είναι στην εποχή τους και έχουν... υπερδυνάμεις.
Βάλτε τα παρακάτω στη διατροφή σας καθημερινά, πριν ετοιμάσετε χώρο για την επέλαση του... μελομακάρονου.
Κράνα: το πάρτι των αντιοξειδωτικών
Περισσότερο γνωστά ως κράνμπερι, τα κράνα βρίσκονται ανάμεσα στις τροφές που είναι πολύ πλούσιες σε αντιοξειδωτικά, ευεργετώντας την καρδιά, το δέρμα, τον εγκέφαλο και το ανοσοποιητικό μας, όταν τα καταναλώνουμε συστηματικά. Ιδιαίτερα σημαντική, επίσης, είναι και η δράση τους σε περιπτώσεις ουρολοιμώξεων, γι' αυτό και συστήνονται από τους περισσότερους γιατρούς.

Προσθέστε τα κάθε πρωί στα δημητριακά ή το γιαούρτι σας ή δώστε χρώμα, γεύση και βιταμίνες στο επόμενό σας κέικ.

Κουμκουάτ: το… χρυσό πορτοκάλι
Κουμκουάτ στα κινέζικα σημαίνει χρυσό πορτοκάλι και είναι ένα φρούτο που αν και δεν ανήκει στην καθημερινότητά μας μαζί με τα υπόλοιπα εσπεριδοειδή, τα μήλα, τις μπανάνες, τα αχλάδια κ.λπ., έχει αρκετά οφέλη για τον οργανισμό. Ο λόγος είναι ότι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C που ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και Α που κάνει καλό στην όραση, ενώ οι φυτικές του ίνες βάζουν φρένο στην πείνα μας. Επιλέξτε τα κουμκουάτ που είναι πορτοκαλί κι όχι πρασινωπά και καταναλώστε τα ή σκέτα ή προσθέστε τα σε μαρινάδα.

Ρόδι: για καλή σας… τύχη είναι και υγιεινό
Είναι όμορφα σαν στολίδια, αλλά η χρήση τους δεν είναι μόνο διακοσμητική. Τα ρόδια είναι πλούσια σε βιταμίνες (C, E, A κ.ά.) φυτικές ίνες, κάλιο και σίδηρο, τα οποία μεταφράζονται σε τόνωση του ανοσοποιητικού, διατήρηση της σιλουέτας σας με τις λίγες θερμίδες (70 θερμίδες σε μισό φλιτζάνι) και τις φυτικές τους ίνες, αντιοξειδωτική δράση που αποτρέπει τη φθορά του οργανισμού έσω κι έξω και μέσα σ’ όλα… είναι και γευστικά. Δοκιμάστε τα σκέτα, προσθέστε τα στη σαλάτα σας, βάλτε λίγους σπόρους στο γιαούρτι σας ή προσθέστε το χυμό τους στην πορτοκαλάδα σας. Οι δυνατότητες αυτού του φρούτου είναι απεριόριστες.

Μήλα και αχλάδια: καταναλώστε τα ως γλυκό
Αποτελούν εξαιρετικές πηγές φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών, ενώ παρουσιάζουν επίσης προστατευτική δράση κατά κάποιων ειδών καρκίνου, συν του ότι είναι ό,τι πρέπει για μια «συγκρατημένη» διατροφή όπου θέλετε να χάσετε βάρος. Για να αυξήσετε ακόμη περισσότερο τις ιδιότητές τους, δοκιμάστε τα ψητά με μέλι και κανέλα. Έτσι, φτιάχνετε στο λεπτό ένα υγιεινό γλυκό, προσθέτοντας την αντιφλεγμονώδη και αντιμικροβιακή δράση της κανέλας και τις βιταμίνες του μελιού.

Κόκκινα φασόλια: απρόσμενη πηγή αντιοξειδωτικών
Μπορεί να μην τους φαίνεται, αλλά τα κόκκινα φασόλια είναι πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών, δίνοντάς μας άλλη μια επιλογή για να κάνουμε τη διατροφή μας… απειλητική προς τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες. Δοκιμάστε τα σε σούπα ή ντιπ ή κάντε τα πουρέ και απολαύστε τα σε όλες τους τις μορφές.

Μανιτάρια: γεύση με λίγες θερμίδες
Στους περισσότερους αρέσουν γιατί δίνουν έξτρα γεύση και υφή όπου προστεθούν, από την πίτσα μέχρι τη σούπα, ενώ είναι πλούσια σε πρωτεΐνη καλής ποιότητας φυτικής προέλευσης, κάλιο και σε αντιοξειδωτικά φυτοχημικά, με τα δύο

τελευταία συχνά να βρίσκονται σε έλλειψη από τη διατροφή των περισσοτέρων. Οι επιλογές για να τα ενσωματώσετε στο διατροφικό σας πλάνο είναι άπειρες: από πίτες και σαλάτες, μέχρι σούπες και σάλτσες.

Πηγή: clickatlife.gr