

Τι συστατικά θα πάρω τρώγοντας ένα σπαράγγι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θεωρείται, από την αρχαιότητα έως σήμερα, ένα εκλεκτό λαχανικό. Στην Ελλάδα, υπάρχει σημαντική παραγωγή σπαραγγιών, διαφόρων ποικιλιών, τα οποία βρίσκουμε διαθέσιμα στην αγορά κυρίως κατά την ανοιξιάτικη περίοδο.

Τα τελευταία χρόνια, η εκλεπτυσμένη γεύση του σπαραγγιού «παντρεύεται» με όλο και περισσότερες συνταγές, γεγονός που έχει αυξήσει τη δημοτικότητά του στην ελληνική κουζίνα. Παράλληλα, διαθέτει ένα «προφίλ» θρεπτικών συστατικών που σίγουρα αξίζει μια θέση στο τραπέζι σας...

Αρχικά, τα σπαράγγια αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμίνης Κ, η οποία είναι απαραίτητο συστατικό για τη φυσιολογική διαδικασία πήξης του αίματος, ενώ ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι σχετίζεται και με την υγεία των οστών, συμβάλλοντας στην πρόληψη οστεοπορωτικών καταγμάτων. Ενδεικτικά, 100 γραμμάρια βρασμένων σπαραγγιών -ποσότητα που αντιστοιχεί σε 6-7 κλωνάρια- καλύπτουν περίπου το 50% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης.

Επιπλέον, είναι ιδιαίτερα πλούσια σε φυλλικό οξύ και βιταμίνη Α, ενώ παρέχουν σημαντικές ποσότητες και άλλων μικροθρεπτικών συστατικών, όπως θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο και κάλιο. Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη που προσφέρει η κατανάλωση σπαραγγιών στον οργανισμό, εντοπίζεται στην ενίσχυση της αντιοξειδωτικής του ικανότητας, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε καροτενοειδή, φλαβονοειδή, γλουταθειόνη και βιταμίνη Ε, συστατικών που προστατεύουν τα κύτταρα από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών.

Από την άλλη, τα σπαράγγια είναι γνωστά για τη διουρητική τους δράση, γεγονός που οφείλεται στο αμινοξύ ασπαραγίνη που περιέχουν, ενώ ταυτόχρονα αποτελούν καλή πηγή φυτικών ινών και ινουλίνης, που δρα ως πρεβιοτικό, προάγοντας την ανάπτυξη και διατήρηση της υγιούς μικροχλωρίδας του εντέρου.

Τέλος, όσον αφορά στο θερμιδικό τους περιεχόμενο, αυτό είναι ιδιαίτερα χαμηλό, καθώς ποσότητα 6-7 βρασμένων σπαραγγιών αποδίδει γύρω στις 22 θερμίδες. Συνεπώς, τα σπαράγγια αποτελούν ένα ευεργετικό λαχανικό, με χαμηλή ενεργειακή πυκνότητα, που δε θα πρέπει να λείπει από τη διατροφή μικρών και μεγάλων.

Ωστόσο, απαιτείται προσοχή σε άτομα που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα ουρικού οξέος, καθώς τα σπαράγγια διαθέτουν αυξημένα ποσά πουρινών, τα οποία είναι πιθανό να επιδεινώσουν το πρόβλημα.

Πηγή: neadiatrofis.gr