

## Όλα όσα θέλετε να γνωρίζετε για τη θρεπτική αξία του αγαπημένου ανοιξιιάτικου φρούτου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε χρόνο, η εμφάνιση της φράουλας στους πάγκους των λαϊκών αγορών σηματοδοτεί και την έναρξη της άνοιξης, αφού αποτελεί το πιο χαρακτηριστικό της φρούτο. Το ξεχωριστό άρωμα και η γλυκιά της γεύση, την καθιστούν ιδιαίτερα αγαπητή σε μικρούς και μεγάλους, ενώ παράλληλα, η υψηλή διατροφική της αξία, δίνει έναν ακόμη λόγο για να τη βάλουμε στο ανοιξιιάτικο καλάθι μας!

Η φράουλα αποτελεί μια ιδιαίτερα πλούσια πηγή βιταμίνης C, καθώς ποσότητα που αντιστοιχεί σε ένα φλιτζάνι, δηλαδή περίπου 8 μέτριες φράουλες, είναι αρκετή ώστε να καλυφθούν πλήρως οι ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα. Επιπλέον, παρέχει σημαντική ποσότητα φυτικών ινών, που συμβάλλουν στην αύξηση του αισθήματος κορεσμού και την καλή λειτουργία του εντέρου, καθώς και άλλων πολύτιμων μικροθρεπτικών συστατικών, όπως φυλλικό οξύ, μαγγάνιο και κάλιο.

Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η υψηλή περιεκτικότητα της φράουλας σε φυτοχημικά συστατικά που δρουν ως αντιοξειδωτικοί παράγοντες. Ειδικότερα, οι φράουλες περιέχουν υψηλά ποσά ελλαγικού οξέος και ορισμένων φλαβονοειδών, τα οποία φαίνεται ότι ασκούν καρδιο-προστατευτική, αντικαρκινική και αντιφλεγμονώδη δράση στον οργανισμό. Μάλιστα, μελέτες έχουν δείξει πως η συστηματική κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα στα εν λόγω συστατικά, σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών

νοσημάτων και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Τέλος, ένα σημαντικό πλεονέκτημα της φράουλας είναι και το χαμηλό θερμιδικό της περιεχόμενο. Πιο συγκεκριμένα, ένα φλιτζάνι φράουλες αποδίδει περίπου 50 θερμίδες κι επομένως αποτελεί μια ιδιαίτερα θρεπτική και ταυτόχρονα γευστική επιλογή σνακ με μικρό ενεργειακό «κόστος». Ακόμη, πρόκειται για ένα φρούτο που προσφέρει μεγάλη ποικιλία επιλογών στον τρόπο κατανάλωσής της, αφού μπορεί να καταναλωθεί είτε σκέτη ή ως συστατικό μεγάλου αριθμού συνταγών, που περιλαμβάνει από επιλογές πρωινού με γάλα ή γιαούρτι έως σαλάτες, χυμούς, κέικ, τάρτες, μαρμελάδες και άλλα γλυκίσματα.

Συνεπώς, εκμεταλλευτείτε την ανοιξιάτικη περίοδο που έρχεται και βάλτε τις φράουλες στο καθημερινό σας διαιτολόγιο, προκειμένου να εφοδιάσετε τον οργανισμό σας με πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, μέσα από νόστιμους γευστικούς συνδυασμούς.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)