

Ανακαλύψτε τη διατροφική αξία του εξωτικού μάνγκο

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το μάνγκο είναι ένα εξωτικό φρούτο, που τα τελευταία χρόνια γίνεται όλο και περισσότερο δημοφιλές στην Ελλάδα.

Το ξεχωριστό άρωμα και η τροπική του γεύση το καθιστούν μια ενδιαφέρουσα εναλλακτική επιλογή φρούτου, ενώ μπορεί παράλληλα να χρησιμοποιηθεί σε πολλές συνταγές για smoothies και χυμούς, σαλάτες, ελαφριά επιδόρπια και ιδιαίτερα dressing. Από την άλλη, η υψηλή διατροφική του αξία μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην κάλυψη των καθημερινών μας αναγκών σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.

Ειδικότερα, είναι πλούσια πηγή βιταμίνης C, η οποία ενισχύει τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ παράλληλα συμμετέχει στη διαδικασία επούλωσης των πληγών και τη σύνθεση του κολλαγόνου, που είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας του δέρματος, των αγγείων, των οστών και των δοντιών. Ενδεικτικά, ένα φλιτζάνι μάνγκο κομμένο σε κομμάτια προσφέρει

ποσότητα βιταμίνης C, η οποία καλύπτει περισσότερο από τα 2/3 των ημερήσιων αναγκών για υγιείς ενήλικες.

Παράλληλα, το μάνγκο διαθέτει σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, βιταμίνης A, καλίου, καθώς και βιταμινών του συμπλέγματος B, και ειδικότερα φυλλικού οξέος και βιταμίνης B6. Τέλος, ιδιαίτερα υψηλή είναι η περιεκτικότητά του και σε φυτοχημικά συστατικά, όπως τα καροτενοειδή -συμπεριλαμβανομένου του β-καροτενίου που αποτελεί πρόδρομο μόριο της βιταμίνης A- και οι πολυφαινόλες, που ασκούν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών και τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Όσον αφορά στο θερμιδικό του περιεχόμενο, μισό μετρίου μεγέθους μάνγκο αποδίδει περίπου 100 θερμίδες, όσες δηλαδή και μία μέτρια μπανάνα. Επομένως, δοκιμάστε να προσθέσετε το εξωτικό αυτό φρούτο στο διαιτολόγιό σας, διευρύνοντας έτσι, τόσο τη γευστική όσο και τη θρεπτική του ποικιλία.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr