

Ποια θρεπτικά συστατικά περιέχει κάθε φρούτο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



φρούτα είναι γεμάτα βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικές και φυτοχημικές ουσίες. Ωστόσο, δεν έχουν όλα την ίδια θρεπτική αξία γι' αυτό και συνιστάται κατανάλωση διαφορετικών φρούτων κάθε μέρα.

Για διαφύλαξη της υγείας πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά τουλάχιστον 2-4 μικρομερίδες, αναλόγως με τις ημερήσιες θερμίδες μας (σε διαιτολόγια έως 1.500 θερμίδες αντιστοιχούν δύο μικρομερίδες φρούτων, ενώ σε διαιτολόγια των 1.600-2.000 θερμίδων αντιστοιχούν 3-4 μικρομερίδες).

Μία μικρομερίδα ισοδυναμεί με ένα από τα παρακάτω:

1/2 αβοκάντο

12 κεράσια

1/2 γκρέιπ φρουτ

1 φέτα πεπόνι

1 λεπτή φέτα καρπούζι

1 φέτα ανανά

1 μικρό μήλο

1 μικρό πορτοκάλι

1 αχλάδι

1/2 μπανάνα

1 μανταρίνι

1 ροδάκινο

1 νεκταρίνι

3 μούρα

2 ακτινίδια

2 σύκα

3 δαμάσκηνα

3 βερίκοκα

7 φράουλες

Το σωματικό βάρος και το σάκχαρο

Τα φρούτα είναι τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες (σάκχαρα). Ωστόσο, αναλογικά με τον όγκο τους και τον βαθμό κορεσμού της πείνας που προσφέρουν, περιέχουν σχετικά λίγες θερμίδες και μπορούν να μας παχύνουν μόνον εάν τα υπερκαταναλώσουμε.

Επιπλέον, όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα ενός φρούτου σε νερό, τόσο λιγότερες θερμίδες περιέχει, παρότι εμείς νομίζουμε ότι η ιδιαίτερη γλυκιά γεύση του (όπως λ.χ. στο καρπούζι) σημαίνει ότι περιέχει και πολλές θερμίδες.

Τρία έως τέσσερα φρούτα την ημέρα όχι μόνο δεν παχαίνουν, αλλά είναι απαραίτητα για διαφύλαξη της υγείας. Ακόμη και φρούτα όπως οι μπανάνες, που συχνά κατηγορούνται ότι μας παχαίνουν, έχουν πολύ λιγότερες θερμίδες από τρόφιμα όπως τα γλυκά.

Όσον αφορά τους πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη, αν και παλαιότερα πιστευόταν ότι έπρεπε να αποφεύγουν τα φρούτα, με εξαίρεση τα ξινόμηλα, οι σύγχρονες διατροφικές συστάσεις παρέχουν ελευθερία στην κατανάλωσή τους, υπό δύο προϋποθέσεις:

1. Τα πιο γλυκά φρούτα (π.χ. σταφύλι, καρπούζι, σύκο, πεπόνι) θα καταναλώνονται πιο αραιά, σε μικρές ποσότητες και μαζί με το φαγητό.
2. Γενικώς θα αποφεύγονται τα πολύ ώριμα φρούτα επειδή η ωρίμαση αυξάνει τον γλυκαιμικό δείκτη τους και τα καθιστά πιο επιβαρυντικά για τα επίπεδα γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα.

Η θρεπτικά αξία

Να λοιπόν πόσες θερμίδες και τι είδους θρεπτικά συστατικά περιέχουν μερικά βασικά είδη φρούτων:

Πορτοκάλι. 70 θερμίδες ανά μέτριο φρούτο

Περιέχει άφθονες βιταμίνες Α, Β1 και C. Είναι πολύ καλή πηγή αμινοξέων, βήτα-καροτένιου, φυλλικού οξέος, πηκτίνης, καλίου, ασβεστίου, σιδήρου, ιωδίου, φωσφόρου, μαγγανίου, χλωρίου και ψευδαργύρου, ενώ έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο. Αποτελείται σε ποσοστό 86% από νερό.

Μήλο. 52 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχει αρκετές φυτικές ίνες, βιταμίνες C και Α, φυλλικό οξύ, βιοτίνη, μηλικό οξύ, αντιοξειδωτικές ουσίες και ιχνοστοιχεία, όπως ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο και φώσφορο. Αποτελείται σε ποσοστό 84,4% από νερό.

Μανταρίνι. 53 θερμίδες ανά 100 γρ.

Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες Α και C, υδατάνθρακες, σίδηρο, καροτίνη και φώσφορο. Περιέχει επίσης πρωτεΐνες, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο και φυλλικό οξύ. Αποτελείται σε ποσοστό 87% από νερό.

Φράουλες. 26 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχουν άφθονες φαινόλες (κυρίως ανθοκυανίνες), βιταμίνες Α και C, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη. Είναι πολύ καλή πηγή βιταμινών C και K, μαγγανίου, καλίου, μαγνησίου και φυτικών ινών. Αποτελούνται σε ποσοστό 90% από νερό.

Κεράσια. 47 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχουν πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, βιταμίνες C και Α, νιασίνη (βιταμίνη Β3), φυλλικό οξύ και βήτα-καροτένιο. Αποτελούνται σε ποσοστό 82% από νερό.

Βερίκοκα. 48 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχουν άφθονο κάλιο, βιταμίνες Α, D, Ε και C, βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β2, Β3, Β6, Β12), πρωτεΐνες, ασβέστιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, φώσφορο και σίδηρο. Αποτελούνται σε ποσοστό 85,3% από νερό.

Μούσμουλα. 42 θερμίδες ανά 100 γρ.

Είναι πλούσια σε βιταμίνες Α, και C, φυλλικό οξύ, πυριδοξίνη και νιασίνη, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο, σελήνιο και φώσφορο. Περιέχουν επίσης κάλιο, φλαβονοειδή και φυτικές ίνες. Αποτελούνται σε ποσοστό 80,6% από νερό.

Μπανάνες. 85 θερμίδες ανά 1 μικρή μπανάνα

Περιέχουν άφθονο κάλιο, μαγνήσιο, υδατάνθρακες και βιταμίνη Α, και αρκετές φυτικές ίνες, βιταμίνες C, D, B12 και B6, ασβέστιο και σίδηρο. Αποτελούνται σε ποσοστό 75,7% από νερό.

Πεπόνι. 34 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχει άφθονο κάλιο και βιταμίνη Α, καθώς και βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, καροτενοειδή, ασβέστιο, μαγνήσιο και μικρές ποσότητες σιδήρου, φωσφόρου και βιταμίνης B6. Αποτελείται σε ποσοστό 90,6% από νερό.

Καρπούζι. 30 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχει άφθονο κάλιο και βιταμίνη Α, καθώς ασβέστιο, βιταμίνες C, B6, B3, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, ψευδάργυρο, χαλκό, μαγγάνιο, σελήνιο, χολίνη, λυκοπένιο και βεταΐνη. Αποτελείται σε ποσοστό 92,6% από νερό.

Ροδάκινα. 37 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχουν άφθονες φυτικές ίνες, κάλιο, βιταμίνη C, A, E και K, κάλιο, χολίνη, μαγνήσιο, φώσφορο και φθόριο. Αποτελούνται σε ποσοστό 89% από νερό.

Σύκα. 41 θερμίδες ανά 100 γρ.

Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και βιταμίνες A, B και C. Τα φρέσκα σύκα αποτελούνται σε ποσοστό 77,5% από νερό.

Σταφύλια. 63 θερμίδες ανά 100 γρ.

Είναι πλούσια σε κάλιο και βιταμίνες A, B και C. Η φλούδα τους περιέχει ρεσβερατρόλη. Περιέχουν επίσης φλαβονοειδή, όπως η κερσετίνη, ασβέστιο, μαγνήσιο και σίδηρο. Αποτελούνται σε ποσοστό 81,6% από νερό.

Βατόμουρα. 43 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχουν κάλιο, φυτικές ίνες, βιταμίνες A και C, φυλλικό οξύ, φυτοχημικές ουσίες όπως οι ανθοκυανίνες, οι τανίνες και η λουτεΐνη, μαγγάνιο, ασβέστιο, μαγνήσιο και σίδηρο. Αποτελούνται σε ποσοστό 84,5% από νερό.

Κράνα. 152 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχουν άφθονες αντιοξειδωτικές ουσίες (φλαβονοειδή, ανθοκυανίνες, φαινολικά παράγωγα), κάλιο, σίδηρο, βιταμίνη C, μαγνήσιο, μαγγάνιο, ασβέστιο, ψευδάργυρο και χαλκό και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε καροτίνη και τανίνες.

Αποτελούνται σε ποσοστό 65% από νερό.

Ρόδι. 63 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχει άφθονη βιταμίνη C, βιταμίνη K, φυλλικό οξύ, κάλιο, φαινολικές ουσίες (π.χ. πουνικαλαγίνες), ελλαγικό οξύ, καθώς και βιταμίνες A και C, μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, ψευδάργυρο, σελήνιο, χαλκό και φυτικές ίνες. Αποτελείται σε ποσοστό 81,2% από νερό.

Αχλάδι. 61 θερμίδες ανά 100 γρ.

Είναι πλούσιο σε βιταμίνες A, B1, B2, C, E, φυλλικό οξύ και νιασίνη, και στα ιχνοστοιχεία χαλκό, φωσφόρο και κάλιο. Περιέχει επίσης ασβέστιο, χλώριο, σίδηρο, μαγνήσιο, νάτριο και θείο. Αποτελείται σε ποσοστό 83,2% από νερό.

Δαμάσκηνα. 36 θερμίδες ανά φρέσκο φρούτο

Περιέχουν άφθονες φυτικές ίνες, καθώς και ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο, σίδηρο, νάτριο, ψευδάργυρο και μαγνήσιο. Είναι επίσης πλούσια σε ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2), νιασίνη (B3), φυλλικό οξύ, θειαμίνη (B1), βιταμίνη A και βιταμίνη K. Τα φρέσκα δαμάσκηνα αποτελούνται σε ποσοστό 78,7% από νερό.

Να τα τρώτε με τη φλούδα

Οι φλούδες των φρούτων είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, οι οποίες συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου και προκαλούν εντονότερο αίσθημα κορεσμού της πείνας.

Ρεπορτάζ: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : [ΤΑ ΝΕΑ Ειδική έκδοση ΥΓΕΙΑ](#)