

Σέσκουλο: 5 σημαντικά οφέλη που θα σας πείσουν να το καταναλώνετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



seskoulo

image not found or type unknown

Μετά το σπανάκι, το σέσκουλο βρίσκεται στη δεύτερη θέση από άποψη θρεπτικών συστατικών και οι λόγοι για να το βάλετε στο πιάτο σας δεν έχουν ακόμη αρχίσει...

Με σχετικά γλυκιά γεύση, τα σέσκουλα καταναλώνονται στη σαλάτα, ενώ μπορούν να μαγειρευτούν μαζί με λαχανικά, ρύζι, να μπουν σε πίτες και να δώσουν υπέροχο χρώμα και γεύση στα πιάτα σας.

Τα σέσκουλα είναι πολύ θρεπτικά για τους εξής λόγους: έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό, παρέχουν πρωτεΐνη, φυτικές ίνες, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, νάτριο ψευδάργυρο στον οργανισμό, ενώ ταυτόχρονα μας παρέχουν βιταμίνη C, βιταμίνη A και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Με τόσα θρεπτικά συστατικά, τα οφέλη τους είναι πολλαπλά, αλλά 5 από αυτά είναι τα πιο σημαντικά:

Βελτιώνουν την υγεία του εντέρου και του οργανισμού, καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, ξεπερνώντας οποιοδήποτε άλλο πράσινο φυλλώδες λαχανικό. Οι φυτικές τους ίνες ξεπερνούν τα 3,7 γραμμάρια ανά φλιτζάνι και βοηθούν και σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας.

Βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, με τη βοήθεια του συριγγικού οξέος, το οποίο φαίνεται να αναστέλλει τη δράση ενός ενζύμου που ονομάζεται α-γλυκοσιδάση, βοηθώντας στο να διατηρηθεί το σάκχαρο στον οργανισμό σταθερό.

Παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό χάρη στην πρωτεΐνη τους και σας κάνουν να χορταίνετε και να νιώθετε πλήρεις, χωρίς να αναζητάτε συνεχώς κάτι να τσιμπολογήσετε και με μόλις 49 θερμίδες στα 100 γραμμάρια μερίδας.

Δρουν κατά του καρκίνου με τη βοήθεια των αντιοξειδωτικών τους, προλαμβάνουν το οξειδωτικό στρες και προστατεύουν από χρόνια προβλήματα υγείας.

Κάνουν καλό στα οστά, με τη βοήθεια του ασβεστίου, του μαγνησίου και της βιταμίνης Κ που περιέχουν.

Προσοχή πρέπει να δείξουν όσοι αντιμετωπίζουν πρόβλημα με τα νεφρά, αφού θα πρέπει να μην καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες, λόγω του οξαλικού του οξέος.

Πηγή: clickatlife.gr