

14 Μαΐου 2016

Φρέσκο κρεμμυδάκι: «όπλο» υγείας και νοστιμιάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Ανεβάζει» την πράσινη σαλάτα και της δίνει έξτρα πόντους τόσο γεύσης, όσο και

υγείας: το φρέσκο κρεμμυδάκι στο μικροσκόπιο.

Η φρεσκάδα του το κάνει λαχταριστό συστατικό μιας πράσινης σαλάτας, αλλά το πλεονέκτημά του δεν είναι μόνο αυτό. Όσο κι αν μοιάζει να έχει ρόλο... κομπάρσου, τα φρέσκα κρεμμυδάκια είναι σημαντικά στη διατροφή, αφού δεν υστερούν από θρεπτικά συστατικά και οφέλη.

Συγκεκριμένα:

Περιέχουν μεγάλη ποσότητα πολυφαινολών, βιταμίνη C, φυτικές ίνες, κάλιο, μαγγάνιο, βιταμίνη A, βιταμίνη K, ασβέστιο, σίδηρο, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη, φυλλικό οξύ και βιταμίνες συμπλέγματος B και άλλα θρεπτικά συστατικά

Έχουν πολύ λίγες θερμίδες, με τα 100 γραμμάρια να αποδίδουν 30 θερμίδες

Έχουν περισσότερα αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες από τα ξερά κρεμμύδια

Βοηθούν στον έλεγχο του σακχάρου στους διαβητικούς

Συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης και της αρτηριακής πίεσης, χάρη στις φυτικές ίνες, το κάλιο και άλλα θρεπτικά συστατικά

Προστατεύουν από τον καρκίνο των πνευμόνων και της στοματικής κοιλότητας χάρη στη βιταμίνη A

Είναι μια από τις πιο πλούσιες πηγές βιταμίνης K, οφελώντας τα κόκαλα και τον εγκέφαλο

Το φυλλικό οξύ συμβάλλει στη σύνθεση του DNA και τη διάσπαση των κυττάρων και κατά την εγκυμοσύνη είναι απαραίτητο για την υγεία του μωρού.

Από εδώ και πέρα, μην το αφήσετε να λείπει από καμία σαλάτα σας!

Πηγή: clickatlife.gr