

Ποια είναι τα οφέλη της υγείας από τις μελιτζάνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ενα από

λαχανικά που συνδέονται άμεσα με το καλοκαίρι είναι η μελιτζάνα. Η μελιτζάνα είναι στην πραγματικότητα φρούτο, που ανήκει στην οικογένεια των Στρυχνοειδών, όπως οι πατάτες, οι πιπεριές και οι

ντομάτες.

Ενώ οι περισσότεροι από εμάς θεωρούμε πως η μελιτζάνα έχει ένα βαθύ πορφυρό ή μωβ χρώμα, στην πραγματικότητα υπάρχει στη φύση σε πολλά χρώματα και σχήματα.

Σ' αυτό το φυτό αρέσει πολύ η θερμότητα και η αφθονία του ήλιου και χρειάζεται και τα δύο στοιχεία προκειμένου να αναπτυχθεί και να ευδοκιμήσει.

1 φλιτζάνι κομμένοι κύβοι μελιτζάνας περιέχουν:

Θερμίδες: 20 kcal

Λιπαρά: 0,2 g

Υδατάνθρακες: 4,7 g

Πρωτεΐνες: 0,8 g

Φυτικές Ινες: 2,8 g

Γλυκαιμικός Δείκτης (ΓΔ): Χαμηλός

Η μελιτζάνα έχει εξαιρετικά χαμηλές θερμίδες, αλλά διαθέτει μερικά από τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά. Ειδικότερα, το δέρμα της μελιτζάνας περιέχει μία ισχυρή ανθοκυανίνη, τη νασουνίνη, που αποτελεί ένα σούπερ αντιοξειδωτικό, το οποίο προστατεύει τις μεμβράνες των κυττάρων από τις οξειδωτικές βλάβες.

Υπάρχουν, επιπλέον, αντιοξειδωτικά που ονομάζονται φαινολικά οξέα και περιέχονται στη μελιτζάνα, όπως το χλωρογενικό οξύ που έχει αποδειχθεί ότι έχει αντικαρκινικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες, ενώ βοηθά να πέφτει η «κακή» (LDL) χοληστερόλη.

Τα οφέλη για την υγεία

Η μελιτζάνα είναι καλή πηγή φυτικών ινών και φυλλικού οξέος. Το χρώμα του δέρματός της οφείλεται στις ανθοκυανίνες που είναι μια σειρά ενώσεων με αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Οι μελιτζάνες έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνουν την ελαστικότητα των αγγείων, βελτιώνοντας έτσι τη ροή του αίματος.

Οι φυτικές ίνες που περιέχουν βοηθούν όχι μόνο στην καλή λειτουργία του εντέρου και του πεπτικού συστήματος, αλλά προστατεύουν και την καρδιά. Διατηρούν

επίσης υπό έλεγχο τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, μειώνουν τη χοληστερόλη και βοηθούν στη διαχείριση του βάρους.

Είναι επίσης μια καλή πηγή μετάλλων, όπως το μαγγάνιο, ο χαλκός, ο σίδηρος και το κάλιο. Το μαγγάνιο χρησιμοποιείται ως ένας από τους παράγοντες που βοηθούν στην παραγωγή του αντιοξειδωτικού ενζύμου υπεροξειδική δισμουτάση. Το κάλιο είναι σημαντικός ενδοκυτταρικός ηλεκτρολύτης που βοηθά στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων που έχει το νάτριο στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Η φλούδα της έχει περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες που οι επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι προστατεύουν από τον καρκίνο, τη γήρανση, τη φλεγμονή και τις νευρολογικές ασθένειες.

Οσοι σκοπεύουν να χάσουν βάρος μπορούν να επιλέξουν τις μελιτζάνες επειδή αφενός έχουν λίγες θερμίδες, αφετέρου έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό.

Οι μελιτζάνες χρησιμοποιούνται, επίσης, για τη μείωση των επιπέδων της γλυκόζης στο διαβήτη τύπου 2. Αυτό αποδίδεται στο γεγονός ότι το συγκεκριμένο λαχανικό περιέχει χαμηλά επίπεδα υδατανθράκων και υψηλά επίπεδα φυτικών ινών. Στην πραγματικότητα το συγκεκριμένο λαχανικό θεωρείται μια εξαιρετική φυσική μέθοδος για τον έλεγχο του διαβήτη.

Αγορά, προετοιμασία, αποθήκευση

Τα φαινολικά οξέα είναι υπεύθυνα για την ελαφρά πικρή γεύση της ωμής μελιτζάνας. Για να μειωθεί αυτή η πικρή γεύση, πρέπει να πασπαλίσουμε αλάτι πάνω στις επιφάνειες κοπής και να αφήσουμε τις φέτες να καθίσουν πάνω και να «ιδρώσουν» για 30 λεπτά. Στη συνέχεια πρέπει να τις ξεπλύνουμε με νερό και να τις χτυπήσουμε ελαφρά και να αφήσουμε τις φέτες να στεγνώσουν πριν ξεκινήσουμε την προετοιμασία για το φαγητό.

Η μελιτζάνα έχει γλυκιά σάρκα και μπορεί να έχει λίγες θερμίδες, αλλά θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με την ποσότητα ελαίου που χρησιμοποιείτε, καθώς έχει την τάση να απορροφά λάδι αν την τηγανίσετε. Αντί να τις τηγανίσετε, κόψτε τις κατά μήκος ή πλάτος αν είναι στρογγυλές και αλείψτε τις με λίγο λάδι πάνω στην επιφάνεια κοπής πριν από το ψήσιμο.

Η μελιτζάνα είναι πραγματικά εύθραυστη και πρέπει να την χειριστείτε με προσοχή για να μη μαυρίσει, ενώ θα πρέπει να την χρησιμοποιήσετε μέσα σε μια-δυο ημέρες από την αγορά της. Ψάξτε για παχουλές, βαριές και σταθερές μελιτζάνες με πλήρως άθικτο δέρμα και φωτεινό πράσινο κοτσάνι. Αποφύγετε τις μαλακές, μαυρισμένες ή υγρές μελιτζάνες. Αν η μελιτζάνα που αγοράζετε είναι

τυλιγμένη σε πλαστικό, βγάλτε το περιτύλιγμα πριν τη βάλετε στο ψυγείο. Μην κόβετε τις μελιτζάνες μέχρις ότου να είναι πραγματικά έτοιμες για μαγείρεμα, γιατί θα μαυρίσουν πολύ γρήγορα. Επίσης, αν τελικά αποφασίσετε να τις τηγανίσετε, φροντίστε μόλις τις μεταφέρετε από το τηγάνι στο πιάτο, να έχετε βάλει από κάτω απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να τραβήξει το λάδι που έχουν απορροφήσει κατά το τηγάνισμα.

Πηγή: medinova.gr