

11 Νοεμβρίου 2018

Τι κρύβεται πίσω από το χρώμα της μπανάνας σου;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Ας υποθέσουμε ότι παίρνεις ένα τσαμπί μπανάνες. Και είναι πράσινες. Και τις αφήνεις στο τραπέζι της κουζίνας σου να ωριμάσουν. Και βλέπεις το χρώμα τους να αλλάζει και να γίνεται πιο κιτρινωπό, κίτρινο και μετά... καφέ. Αυτές είναι οι φάσεις που περνάει μία μπανάνα μέχρι να ωριμάσει. Αυτό που ίσως δεν γνωρίζεις είναι ότι, μαζί με το χρώμα της μπανάνας, δεν μεταβάλλεται μόνο η γεύση της, αλλά και η θρεπτική αξία της! Πιο αναλυτικά...

Όσο πιο πράσινη είναι μία μπανάνα, τόσο λιγότερα θρεπτικά στοιχεία περιέχει. Με λίγα λόγια, η «ωριμότητα» των διατροφικών στοιχείων της είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ωριμότητα της ίδιας. Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει πως μία καφετιά μπανάνα είναι γεμάτη θρεπτικά στοιχεία.

Το αντίθετο, μάλιστα. Μία πολύ ώριμη μπανάνα αρχίζει να χάνει μέρος των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων της.

Όσο πιο ώριμη είναι μια μπανάνα, τόσο πιο εύκολα μπορούμε να τη χωνέψουμε.

Όσο πιο... κίτρινο-καφετιά είναι μία μπανάνα, τόσο περισσότερα σάκχαρα περιέχει. Ναι, αυτό ισχύει, οπότε αν θέλουμε να «γλιτώσουμε» λίγη ζάχαρη, απλά την καταναλώνουμε προτού αρχίσει να χάνει το έντονο φωτεινό κίτρινο χρώμα της - ακριβώς τότε βρίσκεται και η διατροφική αξία της στο ζενίθ της.

Οποιοδήποτε απόχρωση κι αν έχει, καλό θα ήταν η μπανάνα να παραμένει μακριά από το ψυγείο. Αυτό, επειδή η χαμηλή θερμοκρασία του, μπορεί να έχει άμεσο (αρνητικό) αντίκτυπο στη διατροφική της αξία.

Φωτογραφία: etapes.com via Pinterest

Πηγή: akispetretzikis.com