8 Ιανουαρίου 2017

Τα πλεονεκτήματα των φρούτων και λαχανικών εποχής

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Είναι

γεγονός πως στις μέρες μας, η διαθεσιμότητα φρούτων και λαχανικών στην αγορά δεν επηρεάζεται τόσο από την εποχικότητα των προϊόντων, καθώς πολλά από αυτά είναι διαθέσιμα καθ’ όλη τη διάρκεια της χρονιάς, ανεξάρτητα από το αν είναι η εποχή τους. Ωστόσο, «κάθε πράγμα στον καιρό του...» αναφέρει η γνωστή παροιμία και πράγματι, η επιλογή φρούτων και λαχανικών εποχής μπορεί να προσφέρει σημαντικά -διατροφικά και μη- πλεονεκτήματα.

Αρχικά, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών εποχής ενισχύει την ποικιλία στη διατροφή του ατόμου, μειώνοντας την πιθανότητα να βαρεθεί κάποια από αυτά και παράλληλα, εξασφαλίζει πρόσληψη πολλών διαφορετικών θρεπτικών συστατικών. Από την άλλη, σημαντικό πλεονέκτημα είναι η φρεσκάδα, το άρωμα και η γεύση τους, γεγονός που τα καθιστά πιο «ελκυστικά» για τον καταναλωτή, καθώς και το χαμηλότερο κόστος συγκριτικά με όσα αγοράζονται εκτός εποχής.

Όσον αφορά στη διατροφική τους αξία, τα φρούτα και τα λαχανικά εποχής έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά, αφού η πρόωρη συγκομιδή προϊόντων που πρόκειται να διανύσουν μεγάλες αποστάσεις για να πωληθούν σε αγορές μακριά από τον τόπο παραγωγής τους, υποβαθμίζει τη θρεπτική τους αξία. Τέλος, η επιλογή φρούτων και λαχανικών εποχής μπορεί να συμβάλλει και στην προστασία του περιβάλλοντος, περιορίζοντας την εκπομπή ρύπων που προκύπτουν από τη διακίνηση προϊόντων μεταξύ χωρών ή ηπείρων.

Πηγή:neadiatrofis.gr