

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1



ΝΙΚΟΣ ΤΣΕΚΟΣ

ΧΡΗΣΤΟΣ

ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΑΧΑΣ

ΗΛΙΑΣ ΠΕΤΕΙΝΑΡΗΣ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΜΑΡΟΥΛΙ

Το Μαρούλι

Είναι εξαιρετική πηγή βιταμινών, όπως Α, Κ, C. Περιέχει επίσης μαγγάνιο, κάλιο και χρώμιο, ενώ είναι και καλή πηγή φυτικών ινών και μετάλλων. Είναι πολύ καλό για την καρδιά, δρα ενάντια στη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας, η οποία μπορεί να προκαλέσει έμφραγμα του μυοκαρδίου ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

Μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης και κατά συνέπεια και τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Λόγω του καλίου που περιέχει, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι δίαιτες πλούσιες σε φυτικές ίνες δρουν προληπτικά ενάντια στην εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου.

Ακόμη, οι φυτικές ίνες είναι δυνατόν να ελαττώσουν την απορρόφηση της γλυκόζης και τα επίπεδα των μεταγευματικών επιπέδων ινσουλίνης.



Μαρούλι

ΠΡΑΣΟ

Τα πράσα είναι καλές πηγές βιταμίνης Α και άλλων αντιοξειδωτικών όπως τα καροτενοειδή, η ξανθίνη και η λουτεΐνη. Έχουν επίσης ορισμένες άλλες βασικές βιταμίνες, όπως οι C, Κ και Ε. Η βιταμίνη C βοηθά το ανθρώπινο σώμα να αναπτύσσει αντίσταση εναντίον μολυσματικών παραγόντων και να καταστρέφει τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες.

Τέλος, οι μίσχοι του πράσου έχουν μικρές ποσότητες μετάλλων όπως κάλιο, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο και σελήνιο.

Η κατανάλωση πράσων έχει σχετιστεί και με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαφόρων τύπων καρκίνου, κυρίως του παχέος εντέρου και του προστάτη.



Πράσο

ΣΠΑΝΑΚΙ

Το σπανάκι ως φυτό εμφανίστηκε το 700 μ.Χ. και λέγεται ότι τότε χρησιμοποιήθηκε επίσημα στην κινεζική κουζίνα, όταν το έστειλε δώρο στην αυτοκρατορική αυλή ο βασιλιάς του Νεπάλ. Στην Ευρώπη εμφανίστηκε αρκετά χρόνια μετά. Διατίθεται στην αγορά σχεδόν όλο το χρόνο, αλλά οι εποχές κατά τις οποίες η σύσταση και η γεύση του είναι καλύτερες από το Μάρτιο έως το Μάιο και από το Σεπτέμβριο μέχρι το Νοέμβριο, καθώς είναι πιο φρέσκο.

Πέρα από τα θαυμάσια οφέλη που προσφέρει στον οργανισμό μας, αποτελεί και ένα εξαιρετικό υλικό για την κουζίνα μας.

Μπορούμε λοιπόν να το απολαύσουμε γευστικά αλλά και να εκμεταλλευτούμε παράλληλα τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά του.

Διατροφική αξία

Ένα λαχανικό πλούσιο σε πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως:

- Βιταμίνη C
- Βιταμίνη A
- Βιταμίνη B
- Ασβέστιο
- Σίδηρο
- Μαγγάνιο
- Φυλλικό οξύ
- Φυτικές ίνες.



Σπανάκι



Καλλιέργεια σπανακιού

ΣΕΣΚΟΥΛΑ

Τα σέσκουλα είναι πλούσια σε βιοτίνη που ανήκει στο σύμπλεγμα βιταμινών B, και εξαιρετική πηγή βιταμινών A και D. Περιέχουν ακόμη βιταμίνες B1, B2 και είναι πλούσια σε ασβέστιο και φολικό οξύ. Τα σέσκουλα είναι φυτά της ίδιας διατροφικής αξίας με το σπανάκι και τα παντζάρια. Πλούσια σε βιταμίνες K, C, E και β-καροτίνη, τα σέσκουλα διαθέτουν τις περισσότερες φυτικές ίνες από οποιοδήποτε άλλο πράσινο φυλλώδες λαχανικό. Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι οι γυναίκες που καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα φυτικών ινών, έχουν μικρότερες πιθανότητες (σε ποσοστό ως και 25%) να εμφανίσουν καρδιακές διαταραχές συγκριτικά με εκείνες που δεν καταναλώνουν.



Τα σέσκουλα είναι πλούσια σε βιοτίνη, και εξαιρετική πηγή βιταμινών A και D

ΡΑΠΑΝΑΚΙΑ

Τα ραπανάκια είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης Α (έχουν υψηλή συγκέντρωση σε β-καροτένιο), βιταμίνης C, E και Β6, φυλλικού οξέος, χαλκού, ασβεστίου και φυτικών ινών. Η κατανάλωσή τους έχει συσχετιστεί θετικά με την πρόληψη της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, του καρκίνου του παχέος εντέρου και της αθηροσκλήρωσης.

Αναφορικά στη ρευματοειδή αρθρίτιδα τα ραπανάκια έχουν πολλαπλές θετικές δράσεις:

- Η βιταμίνη Α βοηθά στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού και βοηθά το σώμα να διατηρήσει τους ιστούς και τις μεμβράνες των αρθρώσεων σε καλή κατάσταση
- Οι βιταμίνες C & E δρουν ενάντια στο σχηματισμό των ελεύθερων ριζών, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στις αρθρώσεις.
- Η υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο βοηθά στην αύξηση της οστικής πυκνότητας.
- Ο χαλκός είναι απαραίτητος για την παραγωγή συνδετικού ιστού, στον οποίο προκαλείται μεγάλη βλάβη κατά τη νόσο.

Αναφορικά στην προστασία από καρκίνο του παχέος εντέρου, η σύσταση του λαχανικού έχει τις εξής δράσεις:

- Η βιταμίνη C μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης όγκων στο παχύ έντερο.
- Η βιταμίνη E φαίνεται να έχει επίσης αντικαρκινική δράση.
- Το β-καροτένιο (που μετατρέπεται σε βιταμίνη Α) έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, κι έχει αποδειχθεί με μελέτες ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο παχύ έντερο.
- Οι φυτικές ίνες βοηθούν επίσης στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου.

Τέλος, σχετικά με τη δράση του λαχανικού αυτού ενάντια στην αθηροσκλήρωση, ισχύουν τα εξής:

- Οι βιταμίνες C, E και β-καροτένιο δρουν ενάντια στην εμφάνιση ελεύθερων ριζών, με αποτέλεσμα να μειώνουν την οξειδωση της κακής χοληστερόλης και την καθίζηση των αιμοπεταλίων, δυο παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στο σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας.
- Έρευνες δείχνουν ότι οι βιταμίνες C και E σχετίζονται με ένα ένζυμο το οποίο εμποδίζει τα μόρια της LDL και HDL χοληστερόλης από την οξειδωση.
- Τέλος, η βιταμίνη Β6 και το φυλλικό οξύ που περιέχονται στο σπανάκι συμβάλλουν στη διατήρηση της ομοκυστεΐνης σε χαμηλά επίπεδα (η ομοκυστεΐνη πρόκειται για μια ουσία η οποία μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στα αρτηριακά τοιχώματα).



Ραπανάκια



Σαλάτα με ραπανάκια



Τα ραπανάκια έχουν πολλαπλές θετικές δράσεις



Τα ραπανάκια είναι εξαιρετική πηγή βιταμινών

ΒΛΗΤΑ

Τα πιο νόστιμα και γλυκά χόρτα της ελληνικής γης είναι επιτέλους στην εποχή τους και είναι ευκαιρία να αποκαταστήσουμε επιτέλους την αλήθεια για το ταπεινό αυτό χορταράκι. Παρά τη **χαμηλή τιμή** και την αφθονία στην οποία το βρίσκουμε, το ταπεινό βλίτο είναι ένας αληθινός **διατροφικός θησαυρός**. Δεν είναι τυχαίο πως τα βλίτα, ένα φυτό γνωστό από τους αρχαίους χρόνους στους λαούς της **Μεσογείου** αλλά και της **Ασίας**, χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή αγιουβέρδικη ιατρική σαν **φάρμακο**.



Βλήτα τα πιο νόστιμα και γλυκά χόρτα της ελληνικής γης

Μπορούν να ενισχύσουν το **ανοσοποιητικό** σύστημα, να βοηθήσουν στην ρύθμιση της αρτηριακής **πίεσης**, στην αποτροπή της εμφάνισης της **οστεοπόρωσης** και **καρδιακών** παθήσεων.

Καλύπτουν το **90%** το ημερήσιων αναγκών μας σε **βιταμίνη C** και το **73%** σε **βιταμίνη A**, το **57%** των σε **μαγγάνιο** και το **19%** σε **φυλλικό οξύ**. Περιέχει πολλά ιχνοστοιχεία, όπως: κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο, φώσφορο, που έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση.



Μαγειρεμένα βλήτα

Με **28 θερμίδες/100 γρ.** και χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη είναι ιδανικά για δίαιτα!

Κάποιες ποικιλίες καλλιεργούνται για τους **σπόρους** τους και το **αλεύρι** τους έχει αρχίσει να χρησιμοποιείται στην Αυστραλία και την Β. Αμερική σαν πιο θρεπτική εναλλακτική στο σταρένιο αλεύρι.

Συνοδεύουν άριστα το τηγανητό ψάρι, το ψητό κρέας ή ακόμη προσφέρονται και σκέτα με μερικές τηγανιτές πατάτες.

ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΜΩΒ ΛΑΧΑΝΟ

Ανεξαρτήτως χρώματος, το λάχανο είναι πλούσια πηγή βιταμίνης C, μαγνησίου, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος B, καλίου και αντιοξειδωτικών ουσιών, όπως οι ινδόλες και οι σουλφοραφάνες.

Ωστόσο όπως προκύπτει από έρευνες, το μοβ λάχανο έχει περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες από το άσπρο, ενώ η περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C είναι 6-8 φορές μεγαλύτερη. Το λάχανο μάλιστα ενδείκνυται για καπνιστές, άτομα επιρρεπή στις ιώσεις και όσους βιώνουν έντονο στρες.



Άσπρο και μωβ λάχανο

ΚΑΡΟΤΑ

. Τη δεκαετία του 1960, Ρώσοι επιστήμονες απομόνωσαν μια ουσία, που ονόμασαν *Daucarpine*, η οποία έδειξε πως είχε την ικανότητα να διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία στην περιοχή του κεφαλιού, όπως επίσης και να προστατεύει από τις αρτηριακές και τις καρδιακές παθήσεις.

Σήμερα είναι ένα "υποτιμημένο" τρόφιμο, που δεν το εντάσσουμε στο καθημερινό μας μενού, παρόλο που είναι γευστικό και θρεπτικό και θεραπευτικό για κάποιες ασθένειες. Όταν ακούμε τη λέξη καρότο, οι περισσότεροι από μας σκεφτόμαστε το β-καροτένιο που μας προσφέρει και βοηθά στη σύνθεση της μελανίνης. Κι όμως το καρότο έχει τόσες ακόμα ευεργετικές ιδιότητες που δε μπορούμε να τις φανταστούμε.

Τα καρότα περιέχουν σε μεγάλη ποσότητα βιταμίνη Α που βελτιώνουν την όραση, και σε συνδυασμό με τη βιταμίνη Ε ενισχύουν την υγεία της επιδερμίδας. Πολύ ευεργετικά, για τον οργανισμό, είναι τα μέταλλα που περιέχονται στο καρότο όπως το ασβέστιο, φώσφορο και μαγνήσιο που συμβάλλουν στην υγεία των οστών, δοντιών και μυών. Και τέλος το χλώριο και το θείο, τα οποία επηρεάζουν θετικά τη λειτουργία του ήπατος (συκώτι) και του πεπτικού συστήματος αντίστοιχα.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του καρότου είναι πολλές, γι'αυτό άλλωστε και οι αρχαίοι Έλληνες το αποκαλούσαν «φίλτρον» του οργανισμού.

Βελτιώνονται τα συμπτώματα τυμπανισμού, κολικών, κολίτιδας, διάρροιας και του πεπτικού έλκους.

Αποτρέπεται η κατακράτηση υγρών και η κυστίτιδα.

Η αυξημένη κατανάλωση του ενδείκνυται σε καταστάσεις ρευματοειδούς και ουρικής αρθρίτιδας.

Προλαμβάνονται και θεραπεύονται λοιμώξεις αναπνευστικού συστήματος

Ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα

Επιπλέον αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχουν πολλές έγκυρες επιστημονικές έρευνες που έχουν αποδείξει ότι το καρότο, λόγω της μεγάλης του περιεκτικότητας σε καροτενοειδή και φυτικές ίνες, έχει την ιδιότητα να δεσμεύει και να συμπαρασύρει μέσω του εντέρου τη χοληστερίνη που περιέχεται στις τροφές, εμποδίζοντας έτσι την απορρόφησή της από τον οργανισμό. Σε μια έρευνα, μάλιστα, που έγινε πρόσφατα στη Σκωτία, βρέθηκε ότι οι άνθρωποι που κατανάλωναν 200γρ. ωμό καρότο επί τρεις εβδομάδες μείωσαν τη χοληστερίνη τους κατά 11%. Τέλος να αναφέρουμε ότι η κατανάλωσή του έχει αντικαρκινικές ιδιότητες καθώς περιέχει την αντικαρκινική ουσία φαλκαρινόλη



καρότα



Μαγειρεμένα καρότα



Καρότα σαλάτα

ΜΠΡΟΚΟΛΟ

Παρόλο που τα μπρόκολο περιέχει 91% νερό συνεισφέρει στο διαιτολόγιο σημαντικές ποσότητες θρεπτικών ουσιών. Είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε βιταμίνη C, φολικό οξύ, βιταμίνη B1, βιταμίνη A, Β-καροτίνη, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο, ασβέστιο και σχεδόν σε όλα τα υπόλοιπα ιχνοστοιχεία και βιταμίνες ενώ αποτελεί κύρια πηγή κυτταρινών.



Μπρόκολο

ΣΕΛΙΝΟ

Το σέλινο είναι η καλύτερη φυσική πηγή νατρίου, μεταξύ των λαχανικών ενώ είναι επίσης πλούσιο και σε κάλιο.

Η υψηλή περιεκτικότητα του σέλινου σε νερό το καθιστά ιδανικό για τη παρασκευή χυμών λαχανικών.

Ένας εύκολος και εύγευστος τρόπος για να μειώσετε τα σιτηρά στη διατροφή σας, είναι να χρησιμοποιείτε σέλινο στα ντιπ, αντί για κριτσίνι ή ψωμάκια.



Σέλινο

ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ

Ο μαϊντανός είναι χρήσιμος ως ενισχυτικό του πεπτικού συστήματος, καθώς βοηθά να καθαρίσει το αίμα και διεγείρει τα έντερα.

Έχει τριπλάσια περιεκτικότητα σε βιταμίνη C σε σχέση με τα πορτοκάλια, και διπλάσια περιεκτικότητα σε σίδηρο σε σχέση με το σπανάκι.

Ο μαϊντανός έχει σύμφωνα με έρευνες αντικαρκινικές ιδιότητες.

Περιέχει βιταμίνη A και είναι μια καλή πηγή χαλκού και μαγγανίου.

Μασώντας μερικά φυλλαράκια μαϊντανού, θα ανακαλύψετε ένα υπέροχο, φυσικό αποσμητικό που θα φρεσκάρει την αναπνοή σας.



Μαϊντανός

ΝΤΟΜΑΤΕΣ

Οι ντομάτες μπορούν να καταναλωθούν και να μαγειρευτούν με πολλούς ενδιαφέροντες τρόπους. Ταυτόχρονα προσφέρουν πολλές ευεργετικές για την υγεία θρεπτικές ουσίες.

Θα μπορούσαμε ίσως να πούμε ότι η ντομάτα είναι ένα οπλοστάσιο από ωφέλιμα στοιχεία.

Το κόκκινο χρώμα της ντομάτας οφείλεται στο λυκοπένιο που περιέχει. Το λυκοπένιο είναι ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία με σημαντικές ωφέλιμες δράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό.

Ποια είναι τα κυριότερα θρεπτικά συστατικά της ντομάτας;

1. Βιταμίνη C
2. Βιταμίνη A
3. Λυκοπένιο
4. Σίδηρο
5. Κάλιο
6. Ασβέστιο

7. Μια ντομάτα μέτριου μεγέθους περιέχει περίπου 25 θερμίδες, 1 γραμμάριο πρωτεΐνες, 4 γραμμάρια ζάχαρα, 1 γραμμάριο φυτικές ίνες

επιτρέπει έτσι στο πεπτικό σύστημα του ανθρώπου να απορροφά περισσότερο λυκοπένιο. Το ίδιο ισχύει και για παράγωγα της ντομάτας όπως το κέτσαπ, ο χυμός ντομάτας, πολτός και σάλτσα.



Ντομάτες

ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Οι κόκκινες πιπεριές αποτελούν καλή πηγή φυτικών ινών, φολλικού οξέος, βιταμίνης Κ και μαγνηίου. Και είναι ιδιαίτερα πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά όπως:

Βιταμίνη Α (που κάνει καλό στην όραση και προστατεύει από τις λοιμώξεις)

Βιταμίνη C (μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και καταρράκτη)

Βιταμίνη Β6 (είναι ζωτικής σημασίας για τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού, όπως η λειτουργία του εγκεφάλου και του ανοσοποιητικού συστήματος)

Λουτεΐνη και ζεαξανθίνη (μπορούν να επιβραδύνει την ανάπτυξη των ασθενειών των ματιών, όπως ο καταρράκτης και η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας)



Πιπεριές

Βήτα-καροτίνη (μπορεί να βοηθήσει στην προστασία από ορισμένες μορφές καρκίνου, όπως ο καρκίνος του μαστού σε γυναίκες πριν την εμμηνόπαυση)

Λυκοπένιο (μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για καρκίνο .



Κόκκινες και πράσινες πιπεριές

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

Όπως προαναφέρθηκε, η αντιοξειδωτική δράση της επικεντρώνεται σε μία ανθοκυανίνη, την nasunin. Πειράματα σε ζώα έδειξαν ότι η ουσία αυτή προστατεύει τα εγκεφαλικά κύτταρα από την οξειδωτική δράση των ελευθέρων ριζών. Είναι γνωστό ότι οι ελεύθερες ρίζες υπάρχουν και δημιουργούνται από διάφορες αιτίες (άγχος, τροφή, υπεριώδης ακτινοβολία, μόλυνση ατμόσφαιρας κα) στο σώμα μας.



Μελιτζάνες

Μπορούν και επιτίθενται είτε στην καταρροϊκή μεμβράνη των κυτάρων (και πιο συγκεκριμένα στο λιπιδικό τους τμήμα) είτε στον πυρήνα αλλάζοντας το γενετικό τους υλικό. Έτσι γίνεται φανερό ότι οποιαδήποτε ουσία που εμποδίζει την καταστροφική δράση των ελευθέρων ριζών αποτελεί ουσιαστικά έναν τύπο 'ασπίδας' του οργανισμού μας.



Μελιτζάνες

Στα πλαίσια λοιπόν αυτά και η μελιτζάνα ανήκει στην κατηγορία εκείνη των τροφών που πρέπει να καταναλώνονται σε αφθονία καθώς προάγει τον αμυντικό μηχανισμό του σώματός μας κατά της επικίνδυνης δράσης των ελευθέρων ριζών.

Παράλληλα, πειράματα επίσης σε ζώα έδειξαν ότι η κατανάλωση χυμού μελιτζάνας μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Μάλιστα βρέθηκε ότι η υποχοληστερολαμική αυτή δράση δεν οφείλεται μόνο στη nasunin, αλλά και σε άλλες ουσίες (κυρίως τερπένια), αλλά και στην καλή περιεκτικότητά της σε διαιτητικές ίνες, που βρίσκονται στο λαχανικό αυτό.



Μαγειρεμένες μελιτζάνες

ΑΓΚΙΝΑΡΑ

Η αγκινάρα είναι πλούσια σε βιταμίνες A, B1, B2, νιασίνη και C.^[2] Στην Ελλάδα καλλιεργείται στην Αργολίδα, ιδιαίτερα στην περιοχή των Τρίων και της Κάντιας, στην Κρήτη (όπου βρίσκουμε κυρίως την "άγρια" αγκινάρα με μεγάλα αγκάθια στα πέταλα), στη Λακωνία, στην Κέρκυρα, στην Ηλεία και αλλού, ενώ καλλιεργείται σε όλες σχεδόν τις χώρες της Νότιας Ευρώπης, την Βρετανία και την Γαλλία.



Αγκινάρα

Αξίζει να σημειωθεί ότι στα Τρία Αργολίδας κάθε Μάιο μήνα διεξάγεται η γιορτή της αγκινάρας.

ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙ

Ήρθε η άνοιξη και μαζί της έφερε και το... κολοκύθι! Η υψηλή περιεκτικότητα αυτού του μικρού λαχανικού σε φυτικές ίνες, νερό, βιταμίνη Α και C, κάλιο, ασβέστιο και φυλλικό οξύ, παίζει σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία των ματιών, στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, στην ενδυνάμωση της καρδιάς και των πνευμόνων και στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους. Η βιταμίνη Α, εκτός των άλλων, φροντίζει για σωστή όραση, υγιές δέρμα και καλή λειτουργία των πνευμόνων, ενώ η βιταμίνη C στηρίζει το ανοσοποιητικό και αναπνευστικό σύστημα.

Μια κούπα κολοκύθι έχει 36 θερμίδες και το 10% της προτεινόμενης ημερήσιας πρόσληψης φυτικών ινών. Οι φυτικές ίνες βοηθούν τη διαδικασία της πέψης, αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα, διατηρούν σε χαμηλά επίπεδα το σάκχαρο στο αίμα και περιορίζουν τη λαιμαργία. Αλλά ακόμα και αν είστε «παθολογικά» λαιμαργοί, όσα κολοκύθια και να καταναλώσετε, εξαιτίας της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε νερό και ίνες, σε συνδυασμό με τις λίγες θερμίδες τους ανά μερίδα, δημιουργούν το αίσθημα της πληρότητας γρήγορα, βοηθώντας την ίδια στιγμή στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Μια κούπα κολοκύθι, περιέχει το 19% της προτεινόμενης ημερήσιας πρόσληψης σε μαγγάνιο, το οποίο βοηθάει το σώμα στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών και υδατανθράκων, και είναι καταλύτης στη σύνθεση λιπαρών οξέων και χοληστερίνης.



Κολοκυθάκια



Τηγανητά κολοκυθάκια

ΠΑΤΑΤΑ

Το κύριο θρεπτικό συστατικό της πατάτας που παρέχει ενέργεια είναι οι **υδατάνθρακες**, που είναι σε μορφή αμύλου.

Οι πατάτες περιέχουν **μικρή ποσότητα πρωτεΐνης**. Αν και η ποσότητα αυτή αποτελεί λιγότερο από το 10% των ημερήσιων απαιτήσεων για έναν ενήλικα, οι πατάτες είναι καλή πηγή των αμινοξέων λυσίνη και τρυπτοφάνη και, όταν συνδυάζονται με γάλα ή αβγά, δίνουν ένα τρόφιμο με πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας.

Περιέχουν επίσης **βιταμίνη C**. Πρώιμες ποικιλίες πατατών, μάλιστα, περιέχουν περίπου τα διπλάσια επίπεδα.

Ορισμένες πατάτες, μάλιστα, με κίτρινο, πορτοκαλί ή μωβ χρώμα, ιδιαίτερα οι γλυκοπατάτες, περιέχουν σημαντικές ποσότητες και άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών, όπως τα καροτένια και τα **φλαβονοειδή**.

Υπάρχουν αρκετές διαφορετικές **βιταμίνες του συμπλέγματος Β** και οι πατάτες αποτελούν σημαντική πηγή αρκετών από αυτές (νιασίνη, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, πυριδοξίνη) οι οποίες βρίσκονται κυρίως στην φλούδα της πατάτας. Οι πατάτες περιέχουν, επίσης, **φυλλικό οξύ, κάλιο**, και μικρές ποσότητες **μαγνησίου και σιδήρου**. Οι πατάτες είναι **ελεύθερες γλουτένης** και, επομένως, μπορούν να καταναλωθούν ελεύθερα από ανθρώπους που χρειάζεται να αποφύγουν τη γλουτένη ή για άλλους λόγους δεν καταναλώνουν σιτάρι.



Πατάτες



Τηγανητές πατάτες

ΚΡΕΜΜΥΔΙ

Στην αρχαιότητα, το χρησιμοποιούσαν ευρέως τόσο για τη νοστιμιά του όσο και για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Είναι πλούσιο σε φυτοχημικές ουσίες, όπως δισουλφίδια και τρισουλφίδια, που είναι υπεύθυνα για τη χαρακτηριστική μυρωδιά του, αλλά και για τις αντιμικροβιακές και αντικαρκινικές του ιδιότητες. Επίσης, περιέχει φλαβονοειδή και ιδιαίτερα κουερσετίνη, που έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, ενώ παράλληλα προσφέρει στον οργανισμό βιταμίνες Β6 και C, φυτικές ίνες, κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο μαγνήσιο, χρώμιο και φυλλικό οξύ. Όσο υψηλότερη ήταν η κατανάλωση κρεμμυδιού, τόσο χαμηλότερο το επίπεδο της γλυκόζης που βρέθηκε στο αίμα, σε σχετική έρευνα. Η τακτική κατανάλωση κρεμμυδιών -όπως και σκόρδου- έχει αποδειχτεί, ότι μπορεί να μειώσει τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης και την υψηλή αρτηριακή πίεση, βοηθώντας στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης και της διαβητικής καρδιοπάθειας και να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού επεισοδίου. Η κατανάλωση κρεμμυδιών -τουλάχιστον δύο ή περισσότερες φορές την εβδομάδα- έχει συνδεθεί με τον σημαντικά μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του παχέος εντέρου. Το κρεμμύδι είναι ευεργετικό για το δέρμα και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος στη βλεννογόνο μεμβράνη. Αρκετοί αντιφλεγμονώδεις παράγοντες στα κρεμμύδια, τα καθιστούν χρήσιμα για τη μείωση της σοβαρότητας των συμπτωμάτων που σχετίζονται με φλεγμονώδεις παθήσεις όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η αλλεργική φλεγμονώδης αντίδραση του άσθματος και η αναπνευστική συμφόρηση που σχετίζεται με το κοινό κρυολόγημα. Τα κρεμμύδια θεωρούνται φυσικοί αντιπηκτικοί παράγοντες. Το θείο που περιέχεται σε αυτά, μπορεί να καταστείλει τη συσσώρευση των αιμοπεταλίων, εμποδίζοντας έτσι τους θρόμβους στο αίμα.



Κρεμμύδια



Κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες



Φρέσκα κρεμμύδια

ΣΚΟΡΔΟ

Πλούσιο σε κάλιο και βιταμίνες C και Β6. Τα 100 γρ. παρέχουν 98 θερμίδες, ενώ η μία σκελίδα (3γρ.) δίνει μόλις 3 θερμίδες. Ασπίδα για την καρδιά και τον εγκέφαλο. Αποτελέσματα από δύο αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν το 1993 και το 1994, για την επίδραση του σκόρδου στη συνολική χοληστερόλη του αίματος, παρουσίασαν σημαντική μείωση του επιπέδου της ολικής χοληστερόλης (9 -12%). Είναι αποτοξινωτικό, τονωτικό του οργανισμού και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Έπειτα από συστηματική χρήση, έχει την ιδιότητα να μειώνει τη χοληστερίνη, την αρτηριακή πίεση, καθώς και την πηκτικότητα του αίματος. Μια άλλη ιδιότητα του σκόρδου είναι ότι καταπολεμά τα βακτηρίδια και τους μύκητες, και κατά συνέπεια μειώνει τον κίνδυνο μολύνσεων και τροφικών δηλητηριάσεων από επικίνδυνα μικρόβια. Τα επιδημιολογικά στοιχεία που προέκυψαν από ατομικούς ελέγχους και μερικές ομαδικές μελέτες, έχουν παρουσιάσει μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο στομάχι και στο (παχύ έντερο).



Σκόρδα