

# ΦΡΟΥΤΑ

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6



**ΘΩΜΑΪΣ ΤΣΕΛΟΥ**

**ΖΩΗ ΝΟΔΑΡΑ**

**ΕΡΜΙΟΝΗ**

**ΜΠΟΛΙΕΡΑΚΗ**

# ΦΡΟΥΤΑ

## ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Τα πορτοκάλια περιέχουν πολλά απαραίτητα για τον οργανισμό μας θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη Α, Β1 και C φυλλικό οξύ, κάλιο, σελήνιο και φυτικές ίνες. 1 πορτοκάλι δίνει 62 θερμίδες.. Ένα πορτοκάλι, μας προμηθεύει με σχεδόν το 100% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη C. Η κατανάλωση πορτοκαλιού δεν ανεβάζει την πίεση, όπως λανθασμένα υποστηρίζεται, αλλά τη «ρίχνει», καθώς είναι πλούσιο σε κάλιο και φτωχό σε νάτριο, συνεπώς προστατεύει από την υπέρταση. Τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθώντας τον οργανισμό να αμύνεται στο κρυολόγημα και στις ιώσεις. Επιπλέον, λόγω μεγάλης περιεκτικότητας σε βιταμίνη C, η οποία βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό, όσοι πάσχουν από σιδηροπενική αναιμία είναι καλό να πίνουν ένα χυμό πορτοκαλιού κατά τη διάρκεια ή και μετά το γεύμα τους. Λόγω των φυτικών ινών που περιέχει, έχει την ικανότητα να μειώνει τη χοληστερίνη, καθώς επίσης να προστατεύει από καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια, πιθανότατα λόγω των πολύτιμων συστατικών του, όπως το κάλιο, το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη C.



Δέντρο πορτοκαλιάς



πορτοκάλια

## ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ

Το ακτινίδιο διαθέτει περισσότερη βιταμίνη C σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο φρούτο, αλλά επειδή η βιταμίνη C είναι ευαίσθητη είναι σημαντικό να καταναλωθεί γρήγορα μετά την κοπή του. Έχει επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, φυτικές ίνες και ιχνοστοιχεία κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, ασβέστιο, σίδηρο, χαλκό, ψευδάργυρο και φυτικές ίνες.

Το ακτινίδιο αποτελεί μια σπουδαία, φυσική πηγή λιποδιαλυτών βιταμινών Α και Ε, οι οποίες σύμφωνα με έρευνες επιβραδύνουν τη διαδικασία της γήρανσης και προστατεύουν τα κύτταρα από φθορές.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η συστηματική κατανάλωση ακτινιδίων σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, προστατεύει ιδιαίτερα τα παιδιά από την εμφάνιση ασθματικών κρίσεων. Συγκεκριμένα πρόσφατες μελέτες που διενεργήθηκαν στην Ιταλία, σε παιδιά ηλικίας 6-7 ετών, απέδειξαν τα οφέλη του ακτινιδίου για την αναπνευστική λειτουργία. Ακόμη η έρευνα έδειξε ότι ο βραδινός βήχας μειώθηκε κατά 27%, η δύσπνοια κατά 32%, η καταρροή κατά 28%, ενώ ο έντονος «συριγμός» στην αναπνοή,



ακτινίδιο



Ακτινίδια πάνω στο δέντρο

κατά 41% και ο χρόνιος βήχας κατά 25%. Μελέτη που διενεργήθηκε σε Πανεπιστήμιο της Νορβηγίας, έδειξε ότι η καθημερινή κατανάλωση 2 με 3 ακτινιδίων την ημέρα, μειώνει σημαντικά τη συγκέντρωση των αιμοπεταλίων και το ενδεχόμενο δημιουργίας θρομβώσεων στο αίμα, σε ποσοστό 18%. Ανάλογα ενθαρρυντικά ήταν και τα δείγματα για την μείωση των τριγλυκεριδίων, σε ποσοστό της τάξης του 15%. Με τον τρόπο αυτό ο οργανισμός προστατεύεται από την δημιουργία «πλακών» στα τοιχώματα των αρτηριών και συνεπώς και από τις καρδιακές παθήσεις.



Χυμός ακτινιδίου

## ΑΝΑΝΑΣ

Αντιοξειδωτική προστασία και ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος Η υψηλή περιεκτικότητα του ανανά στην αντιοξειδωτική βιταμίνη C μπορεί να συμβάλλει στην προστασία έναντι της εμφάνιση νοσημάτων φθοράς όπως καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη και καρκίνου, ενώ μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα προστατεύοντας έναντι του κοινού κρυολογήματος.

Χημική Σύνθεση Ανανά (ανά 100 γρ. τροφίμου)

Ενέργεια	49 kcal
Νερό	86 gr
Φυτικές ίνες	1,2 gr
Πρωτεΐνη	0,50 gr
Λιπίδια	0,20 gr
Ασβέστιο	7 mg
Φωσφόρος	7 mg
Σίδηρος	0,37 mg
Νάτριο	1 mg
Κάλιο	113 mg
Μαγνήσιο	14 mg
Χαλκός	0,11 mg
Μαγγάνιο	1,65 mg
Σελήνιο	0,6 mcg
Γλυκόζη	1,7 gr
Φρουκτόζη	1,9 gr
Ολικά σάκχαρα	8 gr
Βιταμίνη C	15 mg
Βιταμίνη B6	0,09 mg
Βιταμίνη A	3 mcg
Βιταμίνη E	1 mg
Βιταμίνη K	0,7 mcg
Φολικό οξύ	11 mcg
Θειαμίνη	0,09 ug
Ριβοφλαβίνη	0,036 mg
Νιασίνη	0,42 mg
Πανθοθενικό οξύ	0,16 mg
Τοκοφερόλη α	0,10 mg
B-καροτένιο	31 mcg



Δέντρο και καρπός ανανά

## ΑΧΛΑΔΙΑ

Τα αχλάδια αποτελούν εξαιρετική πηγή υδατοδιαλυτών ινών. Περιέχουν βιταμίνες Α, Β1, Β2, C, Ε, φυλλικό οξύ και νιασίνη. Επίσης, είναι πλούσια σε χαλκό, φωσφόρο και κάλιο και σε μικρότερες ποσότητες σε ασβέστιο, χλώριο, σίδηρο, μαγνήσιο, νάτριο και θείο και έχουν λίγες θερμίδες. Ο χυμός από αχλάδι συστήνεται ακόμη και για βρέφη, είτε για άτομα που έχουν αλλεργίες. Τα αχλάδια έχουν αντιοξειδωτικά και αντικαρκινικά συστατικά, που βοηθούν στην πρόληψη της υψηλής αρτηριακής πίεσης και εγκεφαλικού επεισοδίου. Η υψηλή τους περιεκτικότητα σε βιταμίνη C και χαλκό δρα αντιοξειδωτικά και προστατεύει τα κύτταρα από τις βλάβες από τις ελεύθερες ρίζες.



αχλάδια

## ΒΑΝΙΛΙΑ

Είναι χυμώδεις καρποί με διαφορετικό σχήμα και μέγεθος, έχουν γλυκιά γεύση και εξαιρετικό άρωμα. Αποτελούν καλή πηγή βιταμινών Α και C, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες με αποτέλεσμα να συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Περιέχουν κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο και μαγνήσιο. Οι βανίλιες είναι κυρίως φρούτο του καλοκαιριού. Περιέχουν φλαβονοειδή τα οποία έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Προστατεύουν από παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος ενώ έχουν και αντιγηραντικές ιδιότητες. Τα 100 γραμμάρια βανίλιας μας παρέχουν 46 θερμίδες.



βανίλια

## ΒΕΡΙΚΟΚΑ

Τα βερίκοκα επίσης είναι φρούτα του καλοκαιριού που όμως κάνουν την πρώτη τους εμφάνιση κατά τον Μάιο. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α, βιταμίνη C, βιταμίνη Β1 και Β2, σίδηρο, φυτικές ίνες, τρυπτοφάνη και κάλιο, προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία και μάλιστα βοηθά στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου, κυρίως του πνεύμονα και πιθανώς και του παγκρέατος. Εμπεριέχει καροτενοειδή (β - καροτένιο, λυκοπένιο, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη), στα οποία οφείλεται το πορτοκαλί τους χρώμα. είναι ένα πολύ καλό αντιοξειδωτικό που προωθεί την καλή όραση καθαρίζοντας τις ελεύθερες ρίζες που βλάπτουν τα κύτταρα και τους ιστούς και προκαλούν ζημία στους φακούς του ματιού. Αυτές οι ελεύθερες ρίζες θα οδηγούσαν αλλιώς σε καταρράκτη και θα προκαλούσαν εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, περιορίζοντας τον εφοδιασμό αίματος στα μάτια. Έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες και συμβάλλουν στην ρύθμιση της πίεσης και στην υγεία των οστών. Ρυθμίζει την πίεση. Τα 100 γραμμάρια περιέχουν γύρω στις 48 θερμίδες. Πολύ καλό σε ωμή αλλά και ξερή μορφή για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Θερμιδική Αξία: 48 Kcal ανά 100 γρ. (3-4 βερίκοκα)



βερίκοκα



Δέντρο βερυκοκιάς

## ΒΥΣΣΙΝΟ

Δεν το τρώνε όμως όλοι οι λαοί ως γλύκισμα. Όσοι αντέχουν την ξινή αλλά αρωματική γεύση του, απολαμβάνουν το φρούτο στη φυσική του κατάσταση ή αποξηραμένο, οπότε είναι εξαιρετικό για δίαιτα.

Θεωρείται δυναμωτικός καρπός, ωφέλιμος για την αναιμία, το άσθμα, τις νόσους των νεφρών και του ήπατος, καθώς και για τις αρθρίτιδες, αφού μειώνει τα επίπεδα του ουρικού οξέος. Περιέχει πολύ μεγάλες ποσότητες από βιταμίνη C (ωμό) και αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες, όπως ανθοκυανίνες (περισσότερες από ότι στα κεράσια), που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και τα βλαβερά επακόλουθά τους στον οργανισμό. Επομένως αποτρέπει την ανάπτυξη όγκων, τις φλεγμονές και ενδείκνυται για όσους έχουν καρδιαγγειακά προβλήματα. Οι αθλητές με καταπονημένους μύς πίνουν τον χυμό του ως παραδοσιακή παυσίπονη συνταγή. Οι 17 ευεργετικές αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει του προσδίδουν επίσης αντιγηραντικές ιδιότητες, ενώ δύο από αυτές (καμπεφερόλη, κουερσετίνη) βελτιώνουν τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την όραση. Η δε βιταμίνη A που εμπεριέχει, είναι δεκαπλάσια από ότι στα κεράσια.



βύσσινο

## ΚΑΡΠΟΥΖΙ

Πλούσιο με σημαντικές βιταμίνες όπως A και C, B6, και κάλιο πολλών ανόργανων συστατικών και απουσία χοληστερόλης και λιπών, το καρπούζι είναι ένας απολύτως υγιεινός καρπός που δροσίζει χωρίς να παχαίνει. Με λίγα λόγια το καρπούζι όχι μόνο έχει λιγότερες θερμίδες από τα περισσότερα φρούτα, αλλά περιέχει και λιγότερα σάκχαρα. Επιπλέον, έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε νερό από άλλα φρούτα, γεγονός που αποτελεί σπουδαίο πλεονέκτημα, γιατί τροφές με πολύ νερό χορταίνουν περισσότερο χωρίς να επιβαρύνουν τον οργανισμό με θερμίδες. Το καρπούζι έχει, λοιπόν, αυτό που λέμε χαμηλή θερμιδική πυκνότητα, αποτελώντας σημαντικό «όπλο» σε μια ισορροπημένη διατροφή. Διατροφική αξία 32 θερμίδες/100 γρ.



καρπούζι

## ΚΥΔΩΝΙ

Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως και κάλιο, ενώ περιέχει βιταμίνες A και C, υδατάνθρακες, νάτριο, φυτικές ίνες, ασβέστιο, σίδηρο και τανίνη. Περιέχει διαιτητικές ίνες σε γενναιόδωρες ποσότητες, ενώ ανάμεσα στα θρεπτικά συστατικά του βρίσκεται ο φώσφορος και ο σίδηρος. Διατροφική αξία 57 θερμίδες/100 γρ.



κυδώνι

## ΚΟΡΟΜΗΛΑ

Η ανθεκτική κορομηλιά ανήκει στην ίδια βοτανική υποοικογένεια με τη βερικοκιά, τη δαμασκηλιά και τη ροδακινιά και μπορεί να φυτευτεί ακόμα και σε γλάστρα. Οι καρποί των συγκεκριμένων οπωροφόρων έχουν όμοιες θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες: Θεωρούνται αποτοξινωτικές και αντιγηραντικές τροφές και ξεχωρίζουν για τις μεγάλες ποσότητες βιταμίνης Α και C που περιέχουν, όπως επίσης για την ευεργετική δράση τους κατά της αρθρίτιδας και άλλων εκφυλιστικών παθήσεων. Επιπλέον οι άφθονες φυτικές ίνες τους ξορκίζουν τη δυσκοιλιότητα (πίνοντας παράλληλα άφθονο νερό). Κοινό συστατικό τους είναι και το νικοτινικό οξύ (αλλιώς νιασίνη ή Β3), μια βιταμίνη που βοηθά στην απελευθέρωση ενέργειας από την τροφή.



κορόμηλο

## ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

Αποτελεί φρούτο που συμβολίζει τη μακροζωία. Ανήκει στην ομάδα των εσπεριδοειδών όπως το πορτοκάλι, το γκρέιπφρουτ και το λεμόνι. Πλούσιο σε φυτικές ίνες αλλά και βιταμίνες (Α και C), που θωρακίζουν τον οργανισμό απέναντι σε ιώσεις και λοιμώξεις, το μανταρίνι είναι επίσης πολύτιμη πηγή υδατανθράκων. Περιέχει επίσης νάτριο, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο σίδηρο, καροτίνη και φωσφόρο αλλά και φολικό οξύ. Η παρουσία αλάτων βρωμίου δικαιολογεί την ηρεμιστική του δράση και χαρίζει έναν ήρεμο και ξεκούραστο ύπνο.



Μανταρίνια

Επίσης, ο φλοιός του μανταρινιού έχει θεραπευτικές ιδιότητες, διευκολύνει την πέψη. Το μανταρίνι και οι παραλλαγές του (κλημεντίνες satsuma, tangor) είναι όλες πλούσιες σε καροτενοειδή. Μία μερίδα 100 γραμμαρίων έχει περίπου 53 θερμίδες.



Το μανταρίνι συμβολίζει τη μακροζωία

Τα μανταρίνια, εκτός από πολύ γευστικά, αποδεικνύονται και πολύ ευεργετικά για την υγεία, όπως δείχνουν τελευταίες έρευνες Ιαπώνων επιστημόνων, σύμφωνα με τις οποίες η κατανάλωση των συγκεκριμένων εσπεριδοειδών μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου στο ήπαρ.

Η κατανάλωση μανταρινιού, μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες να προσβληθεί κάποιος από εγκεφαλικό, καρδιακή προσβολή, διαβήτη, αρτιοσκληρόνωση ή διάφορα είδη καρκίνου. Επίσης, όπως αναφέρουν οι ειδικοί, το μανταρίνι, είναι ένα φρούτο με ιδιαίτερα ευεργετική επίδραση στην όραση, βελτιώνοντάς την αλλά και καταπολεμώντας σοβαρές ασθένειες, όπως ο εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας. Τέλος, το μανταρίνι, καταπολεμά την αρθρίτιδα και ενδυναμώνει τα οστά, χαρίζοντας ένα γερό και δυνατό σώμα.



Δέντρο μανταρινιάς

## ΜΗΛΟ

Το μήλο είναι πλούσιο σε βιταμίνες, διαιτητικές ίνες, μεταλλικά στοιχεία. Περιέχει ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, κάλιο, βιταμίνη C, βιταμίνη A, φολικό οξύ, βιοτίνη, μηλικό οξύ. Πρέπει να τρώγεται με τη φλούδα, αφού προηγουμένως έχει πλυθεί πολύ καλά. Η φλούδα του μήλου περιέχει πολλές βιταμίνες και αδιάλυτες ίνες, οι οποίες βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Αποκαθιστά τη χαμένη ενέργεια και μειώνει την πνευματική και σωματική κούραση. Επιπλέον, τονώνει τον οργανισμό και τον αποτοξινώνει. Πιστεύεται ότι έχει ευεργετική επίδραση στην αρτηριακή πίεση, γι' αυτό και συστήνεται ως ενδεδειγμένο τρόφιμο σε ειδικές δίαιτες για υπερτασικούς. Θεωρείται μία από τις καλύτερες διατροφικές επιλογές για την πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ, γιατί προφυλάσσει από τις κυτταρικές βλάβες που εξασθενίζουν τη μνήμη με την πάροδο του χρόνου. **Μήλο (1 μέτριο) 133 (θερμίδες)**



Διαφορετικές ποικιλίες  
μήλων



Δέντρο Μηλιάς

## ΠΕΠΟΝΙ

Στη χώρα μας, το πεπόνι κατέχει υψηλή θέση στις προτιμήσεις των καταναλωτών, λόγω της ιδιαίτερα γλυκιάς και δροσιστικής του γεύσης, της υψηλής περιεκτικότητάς του σε νερό, αλλά και του πλήθους **βιταμινών** που διαθέτει, προσφέροντας συνάμα **λίγες θερμίδες**. Η χημική του ανάλυση έχει δείξει ότι είναι πλούσιο σε βιταμίνες **A** και **C**, καθώς και σε **θειαμίνη, νιασίνη, Β6** και **κάλιο** ενώ δεν περιέχει καθόλου **χοληστερόλη**. Καλό θα είναι να τρώγεται **ώριμο**, διαφορετικά παρέχει ελάχιστα από τα παραπάνω διατροφικά στοιχεία, που αναλύονται στον πίνακα. Όσο πιο ώριμο είναι το πεπόνι τόσο μεγαλύτερα ποσοστά **β-καροτίνης** περιέχει. Χαρακτηριστικό δείγμα της ωριμότητάς του είναι το **άρωμα** του. Πιο συγκεκριμένα, το πεπόνι αποδίδει **μόνο 34 θερμίδες/100 gr.**, 8,16 gr. υδατάνθρακες και 90gr. νερό.



Το πεπόνι είναι πλούσιο σε  
βιταμίνες

## ΡΟΔΑΚΙΝΑ

Το ροδάκινο περιέχει πρωτεΐνες, ζάχαρη, αρκετή ποσότητα βιταμίνης C και E, πολλά αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, φώσφορο, βιοτίνη, κάλιο, σίδηρο και ασβέστιο. Χάρη στο σύμπλεγμα βιταμινών, κυρίως C και E, που περιέχει προστατεύει από γαστρεντερικές διαταραχές, βοηθάει στην πρόληψη πολλών μορφών καρκίνου, βοηθάει στην αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ είναι καλό διουρητικό και υπακτικό.

Το ροδάκινο αποτελεί καλή πηγή διαλυτών φυτικών ινών, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση της LDL-χοληστερόλης, γι αυτό συστήνεται η συχνή του κατανάλωση, ενώ λόγω του ογκώδους των διαφόρων λαχανικών και της χαμηλής ενέργειας την οποία παρέχουν καταναλώνονται από όσους επιδιώκουν να αδυνατίσουν. το ροδάκινο αποδίδει **μόνο 40 θερμίδες/100 gr.**



Ροδάκινα και ροδακινιά

## ΣΤΑΦΥΛΙ

Είναι εξαιρετικά θρεπτικό φρούτο με πληρέστατη σύνθεση σε μεταλλικά άλατα και βιταμίνες. Πιο αναλυτικά το σταφύλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, βιταμίνη C καθώς και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ενώ από μεταλλικά στοιχεία περιέχει ασβέστιο (Ca), φώσφορο (P), κάλιο (K) και σίδηρο (Fe). Είναι καλή πηγή υδατανθράκων λόγω των σταφυλοσακχάρων που περιέχει κι έτσι αποτελεί καλή πηγή ενέργειας για τον οργανισμό.

Η βιταμίνη Α βοηθά στην καλή όραση ενώ οι ανθοκυανίνες (χρωστικές που βρίσκονται κυρίως στα κόκκινα σταφύλια) δυναμώνουν τα αγγεία των ματιών κι επιβραδύνουν την γήρανση της όρασης και την ανάπτυξη παθήσεων του αμφιβληστροειδούς.

Εκτός από την προστατευτική τους δράση για την όραση, οι ανθοκυανίνες μαζί με τις πολυφαινόλες, λόγω των εξαιρετικά αντιοξειδωτικών ιδιοτήτων τους, εμποδίζουν τη δημιουργία και τη δράση των ελευθέρων ριζών, ενισχύουν τα τοιχώματα των αγγείων και μειώνουν τις φλεγμονές, ασκώντας τόσο αντιγηραντική όσο και καρδιοπροστατευτική δράση. Μάλιστα έχει βρεθεί ότι τα λιπαρά οξέα που περιέχονται στο κουκούτσι του σταφυλιού, μειώνουν τη χοληστερίνη και βοηθούν στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων. Τα φλαβονοειδή που αφθονούν κι αυτά στο κόκκινο σταφύλι, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύουν την καρδιά, τα αγγεία και τους πνεύμονες και τονώνουν το δέρμα.

Παράλληλα, το σταφύλι είναι εξαιρετικό μυϊκό και νευρικό τονωτικό και άριστο αποτοξινωτικό. Είναι καλή πηγή φυτικών ινών, οπότε συντελούν στην καλή λειτουργία του εντέρου γι' αυτό και θεωρείται φάρμακο κατά της δυσπεψίας, της δυσκοιλιότητας, της κολίτιδας και των αιμορροϊδών. Λόγω της περιεκτικότητάς του σε βιταμίνη C που ενισχύει το αμυντικό σύστημα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις ανάρρωσης και σε οξείες εμπύρετες καταστάσεις, ενώ ενισχύει και την απορρόφηση του επίσης περιεχόμενου σιδήρου οπότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε περιπτώσεις αναιμιών.

Μια μερίδα σταφυλιού (περίπου 100 γρ.) μας δίνει 65 μόλις θερμίδες, λιπαρά: 0 γρ., χοληστερόλη: 0 γρ., υδατάνθρακες: 18 γρ., σάκχαρα: 15 γρ., πρωτεΐνη: 1 γρ., φυτικές ίνες: 1 γρ., νερό: 80 ml, βιταμίνη Α: 70 I.U., ασβέστιο: 16 mg και σίδηρο: 0,6 mg.

## ΣΥΚΟ

Τα φρέσκα σύκα έχουν χαμηλή θερμιδική αξία με τα 100 γραμ. να έχουν μόλις 74 θερμίδες. Περιέχουν διαλυτές φυτικές ίνες, βιταμίνες και χρωστικά αντιοξειδωτικά που συμβάλλουν στην καλύτερη δυνατή υγεία και ευεξία του ατόμου.



Διάφορες ποικιλίες σταφυλιών



Κόκκινο και λευκό σταφύλι



Από το σταφύλι γίνεται το κρασί



Μαύρα σύκα



Ειδικότερα δε τα μαύρα σύκα, τα οποία είναι και πιο γλυκά, είναι πλούσια σε πολυφαινόλικα αντιοξειδωτικά, όπως είναι οι λουτεΐνη, ταννίνες, καροτένια αλλά και το χλωρογενικό οξύ το οποίο ενισχύει τη «χρησιμοποίηση» του λίπους, έναντι των υδατανθράκων, για την παραγωγή ενέργειας, μειώνοντας την απορρόφηση της γλυκόζης. Με άλλα λόγια συμβάλλει στην πραγματοποίηση περισσότερων καύσεων.



Τα φρέσκα σύκα είναι και αστείρευτη πηγή βιταμινών

Όμως που βοηθούν τον ανθρώπινο οργανισμό να ενισχύσει την άμυνα του ή ακόμα και να καταπολεμήσει συγκεκριμένες ασθένειες. Διαθέτουν σε αφθονία αντιοξειδωτικές βιταμίνες, όπως η βιταμίνη Α, Ε, και Κ συμβάλλοντας στον «περιορισμό» των ελεύθερων ριζών και προστατεύοντας στην ουσία από διάφορες μορφές καρκίνου, διαβήτη, εκφυλιστικές ασθένειες και λοιμώξεις. Στα συν περιλαμβάνεται και η πλούσια περιεκτικότητά του φρέσκου σύκου σε ασβέστιο, σίδηρο, ένζυμα, φυτικές ίνες και κάλιο, που συμβάλλει στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης.



Αποξηραμένα σύκα

## ΦΡΑΟΥΛΑ

Στις φράουλες έχουν αποδοθεί αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές, αντιφλεγμονώδεις και καρδιοτονωτικές ιδιότητες, χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητά τους σε φαινόλες και βιταμίνες Α και C.



Φράουλες

Ο κατάλογος δεν σταματά εδώ. Περιέχουν λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, ουσίες γνωστές για την ευεργετική τους δράση στην όραση. Θεωρούνται ιδανικές για όσους έχουν αναιμία και υπέρταση, αλλά και για εκείνους που αντιμετωπίζουν προβλήματα με ρευματισμούς και χολή.

Περιορίζουν τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης, των καρδιαγγειακών παθήσεων, της αρθρίτιδας, και επηρεάζουν θετικά την ισορροπία των υγρών του σώματος και της αρτηριακής πίεσης.

Υψηλή διατροφική αξία, και μάλιστα χωρίς πολλές θερμίδες : 140 γραμμάρια φράουλες, περίπου ένα φλιτζάνι, δίνουν 46 θερμίδες, ενώ παρέχουν μεταξύ άλλων σίδηρο (0,59 mg), ασβέστιο (23 mg), φώσφορο (35 mg), κάλιο (220 mg), μαγνήσιο (19 mg), βιταμίνη Α και C, ακόμη και πρωτεΐνες (0,96 γρ.), και υδατάνθρακες (11,06 γρ.).



Φράουλα χυμός

Μετά τα μύρτιλα και τα βατόμουρα, η φράουλα κατατάσσεται στα κορυφαία τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε αντιοξειδωτικά συστατικά. Περιέχει έναν εκπληκτικό συνδυασμό φυτοχημικών ενώσεων όπως είναι οι ανθοκυανίνες, το ελλαγικό οξύ, τα τερπενοειδή και οι πολυφαινόλες.

Τόσο τα αντιοξειδωτικά, όσο και η βιταμίνη Α, απορροφώνται καλύτερα, όταν συνοδεύονται από λιπαρή ύλη. Στοιχείο που συνεπάγεται ότι μπορείτε να απολαύσετε τις φράουλες με γιαούρτι (2% λιπαρά) και ανάλατους ξηρούς καρπούς. Ή με ένα ποτήρι γάλα (1,5% λιπαρά) με δημητριακά. Ακόμη και με αμμυρό σνακ : 2 cream crackers και μία φέτα άπαχο τυρί.



Φράουλα γλυκό

## ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ

Έχουν πολλή βιταμίνη C

Αρχικά, αποτελούν μια πηγή πλούσια σε βιταμίνη C με διπλάσια περιεκτικότητα από το μύρτιλο. Όπως λέει η διατροφολόγος Ούρσουλα Άρενς, «η βιταμίνη C έχει πολλές σημαντικές λειτουργίες για το σώμα. Είναι ζωτικής σημασίας για το ανοσοποιητικό μας σύστημα και την καρδιαγγειακή υγεία, συμβάλλοντας στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, βοηθά στη βελτίωση της απορρόφησης του σιδήρου από άλλα τρόφιμα που καταναλώνονται την ίδια στιγμή, με αποτέλεσμα να μειώνει τον κίνδυνο αναιμίας».

**Βατόμουρα φρέσκα ωμά (1 φλυτζάνι τσαγιού) 100 (Θερμίδες)**



βατόμουρα

## ΚΑΡΥΔΑ

Η καρύδα είναι σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών στοιχείων, βιταμινών και μετάλλων. Το ανθρώπινο δέρμα αντιδρά πολύ θετικά στα ευεργετικά συστατικά της καρύδας, τα μεταλλικά άλατα και τα ιχνοστοιχεία, που βοηθούν στην αποτοξίνωσή του. Το παρθένο λάδι καρύδας είναι πολύ πλούσιο σε αντιοξειδωτικά στοιχεία, που διεισδύουν στις βαθύτερες στιβάδες της επιδερμίδας, προστατεύοντας το δέρμα από τη δημιουργία ελεύθερων ριζών. Επίσης, το λάδι από καρύδα, χάρη στη μικρή μοριακή δομή του, επιτρέπει τη γρήγορη απορρόφησή του από το δέρμα, χαρίζοντας βαθιά ενυδάτωση στην επιδερμίδα, απομακρύνοντας τα επιφανειακά νεκρά κύτταρα και αφήνοντας το δέρμα λείο, απαλό και φωτεινό. Στην κοσμητολογία, το λάδι καρύδας είναι πασίγνωστο για την αντιγηραντική και αντιοξειδωτική του δράση, καθώς έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη E και φυσικά καροτένια. Επίσης, ήπιες περιπτώσεις ψωρίασης και εκζέματος καταπολεμούνται αποτελεσματικά έπειτα από συστηματική χρήση λαδιού καρύδας. Στον οργανισμό, το λαουρικό οξύ που περιέχεται σε αρκετά μεγάλο ποσοστό στην καρύδα, έχει αποδειχτεί ότι είναι αρκετά αποτελεσματικό σε παθήσεις του ανοσοποιητικού.

**Καρύδα (100 γρμ.) 360 (Θερμίδες)**



καρύδα



Δέντρο και καρπός καρύδας



Λάδι καρύδας