

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΚΑΙ
ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΦΡΕΣΚΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
των
ΜΑΡΙΑΣ ΣΠΕΗ και ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΒΙΛΑΝΔΟΣ

Τμήμα επιστήμης και τεχνολογίας τροφίμων
Ιόνιο Πανεπιστήμιο

Αργοστόλι Κεφαλληνίας
Δεκέμβριος 2019



Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΚΑΙ
ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΦΡΕΣΚΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΩΝ



Η πτυχιακή εργασία εγκρίθηκε από :

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Με την πάροδο του χρόνου, η διατροφή έχει όλο και μεγαλύτερη σημασία για τους ανθρώπους αφού όπως αποδεικνύεται σχετίζεται με τις περισσότερες ασθένειες που επηρεάζουν τη ζωή του ανθρώπου. Αν χειριστούμε σωστά την διατροφή θα εξασφαλίσουμε μια ζωή χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα που οφείλονται σε ασθένειες. Απαραίτητα συστατικά που πρέπει να λαμβάνει ο άνθρωπος είναι τα ακόλουθα:

Πρωτεΐνες

Κάθε κύτταρο στον οργανισμό μας, από την επιδερμίδα μέχρι και τα οστά και τα μαλλιά μας, φτιάχνεται από πρωτεΐνες. Συγκεκριμένα, από πρωτεΐνες αποτελείται το 15% του βάρους μας. Οι ορμόνες μας, τα αντισώματά μας και πρακτικά κάθε τι σημαντικό μέσα στο σώμα μας σχετίζονται με τις πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες δημιουργούνται από διάφορα αμινοξέα, και πολλά από αυτά προέρχονται μόνο από το φαγητό, συνεπώς πρέπει να καταναλώνουμε πηγές πρωτεϊνών καθημερινά, για να είμαστε σίγουροι πως λαμβάνουμε τις απαραίτητες ποσότητες.

Υδατάνθρακες

Τους έχουμε ανάγκη καθημερινά, καθώς είναι η κυριότερη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό, συνεπώς μην αφήνετε όλες αυτές τις δημοφιλείς low-carb δίαιτες να σας μπερδεύουν. Οι υδατάνθρακες είναι αναγκαίοι, και πρέπει να απαρτίζουν το 45-56% των καθημερινών μας θερμίδων. Έχει, προφανώς, τεράστια σημασία τι είδους υδατάνθρακες καταναλώνουμε. Η ζάχαρη και το λευκό ψωμί δεν μας προσφέρουν τίποτα, ενώ το καστανό ρύζι, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια είναι αναγκαία.

Λιπαρά

Τα λιπαρά έχουν κακή φήμη, αλλά όπως και οι υδατάνθρακες, πρέπει να είμαστε απλά επιλεκτικοί. Τα καλά λιπαρά, όπως αυτά που βρίσκουμε στο αβοκάντο, στα ψάρια και στους ξηρούς καρπούς, είναι αναγκαία για την καλύτερη απορρόφηση βιταμινών, για την δημιουργία κυττάρων, αλλά και για τις κινήσεις των μυών. Και οι θερμίδες τους είναι σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Μια διατροφή που περιέχει σωστές ποσότητες (περίπου το 30% των θερμίδων μας) λιπαρών, μας βοηθά να ρυθμίζουμε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, να μειώσουμε τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και διαβήτη τύπου 2, όπως και παθήσεων σαν την αρθρίτιδα, τον καρκίνο και την νόσο Αλτσχάιμερ.

Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για την πρόληψη ασθενειών, αλλά και για την γενικότερη καλή υγεία μας. Το σώμα μας τις χρειάζεται για να συντηρήσει τις βασικές του λειτουργίες. Υπάρχουν 13 διαφορετικές βιταμίνες που έχουμε ανάγκη, και η κάθε μία αξιοποιείται με διαφορετικό τρόπο από τον οργανισμό. Οι βιταμίνες έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, όπως η βιταμίνη C. Αν η διατροφή μας περιέχει πολλά φρούτα και λαχανικά, θα λαμβάνουμε καθημερινά όλες τις βιταμίνες που χρειαζόμαστε και δεν θα έχουμε ανάγκη συμπληρώματα.

Μέταλλα

Όπως και οι βιταμίνες, τα μέταλλα ενισχύουν τον οργανισμό και αξιοποιούνται για πολλές λειτουργίες του, όπως το χτίσιμο γερών οστών και δοντιών, την ρύθμιση του μεταβολισμού, αλλά και την επαρκή ενυδάτωσή μας. Κάποια από τα πιο γνωστά μέταλλα που χρειάζεται ο οργανισμός είναι το ασβέστιο, ο σίδηρος και ο ψευδάργυρος.

Νερό

Μπορούμε να αντέξουμε για εβδομάδες χωρίς φαγητό, αλλά όχι περισσότερες από λίγες μέρες χωρίς νερό. Το νερό είναι ό,τι πιο αναγκαίο για τον οργανισμό μας. Άλλωστε, αποτελούμαστε από νερό κατά 60%! Το νερό βελτιώνει την εγκεφαλική λειτουργία και την διάθεσή μας, και απορροφά τους κραδασμούς. Βοηθάει στο φιλτράρισμα των τοξινών από τον οργανισμό και προλαμβάνει την δυσκοιλιότητα. Ακόμα και σε πολύ μικρό επίπεδο, η αφυδάτωση μας κάνει να αισθανόμαστε πολύ κουρασμένοι, και δεν μας επιτρέπει να συγκεντρωθούμε.

Στην πτυχιακή θα ασχοληθούμε με τα συστατικά που μας προσφέρουν τα φρούτα και τα λαχανικά, με το τι ασθένειες αντιμετωπίζουν όπως και την διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στα κατεψυγμένα και τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

ABSTRACT

Over time, nutrition has become increasingly important to humans as it has been shown to be associated with most diseases that affect human life. Proper handling of the diet will ensure a life without particular problems due to diseases. Essential ingredients that a human should take are the following:

Proteins

Every cell in our body, from our skin to our bones and hair, is made of protein. Specifically, proteins make up 15% of our weight. Our hormones, our antibodies and practically everything important in our body are related to proteins. Proteins are made from various amino acids, and many of them come from food alone, so we need to consume protein sources daily to make sure we get the necessary amounts.

Carbohydrates

We need them daily, as they are the main source of energy for the body, so don't let all these popular low-carb diets get you confused. Carbohydrates are necessary, and should make up 45-56% of our daily calories. Obviously, it's very important what kind of carbohydrates we consume. Sugar and white bread give us nothing, while brown rice, fruits, vegetables and legumes are needed.

Fat

Fats have a bad reputation, but like carbohydrates, we just have to be selective. Good fats, such as those found in avocado, fish and nuts, are essential for better absorption of vitamins, for cell formation, and for muscle movements. And their calories are an important source of energy for the body. A diet that contains proper amounts (about 30% of our calories) of fat helps us regulate blood sugar levels, reduce the risk of type 2 heart disease and diabetes, as well as diseases like arthritis, cancer and Alzheimer's disease.

Vitamins

Vitamins are essential for disease prevention and for our overall good health. Our body needs them to maintain its essential functions. There are 13 different vitamins we need, each utilized differently by the body. Vitamins have a powerful antioxidant effect, and strengthen the immune system, such as Vitamin C. If our diet contains a lot of fruits and vegetables, we will take all the vitamins we need daily and we will need no supplements.

Metals

Like vitamins, minerals strengthen the body and are used for many of its functions, such as building strong bones and teeth, regulating metabolism, and providing adequate hydration. Some of the most popular minerals that the body needs are calcium, iron and zinc.

Water

We can stand for weeks without eating, but no more than a few days without water. Water is what is most needed for our body. After all, we are 60% water! Water improves our brain function and mood, and absorbs vibration. It helps filter out toxins from the body and prevents constipation. Even at a very low level, dehydration makes us feel very tired, and does not allow us to concentrate.

In this thesis we will look at the ingredients that fruits and vegetables offer us, what diseases they are dealing with as well as the difference between frozen and fresh fruits and vegetables.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....σελ.3
ΟΡΙΣΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΟΥΣ.....σελ.9
ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ.....σελ.11
ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥΣ.....σελ.15
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ ΤΩΝ ΚΑΡΚΙΝΙΚΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ.....σελ.17
ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΦΛΟΥΔΙΖΕΤΕ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΑΣ.....σελ.20
ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ:ΦΡΟΥΤΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΔΩΡΑ ΖΩΗΣ.....σελ.21
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΑΣΠΙΡΙΝΗ.....σελ.22
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΓΙΑ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΣ ΑΡΘΗΡΙΕΣ...σελ.23
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ.....σελ.25
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ.....σελ.26
Η ΑΞΙΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ.....σελ.28
ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΙΔΗΡΟ ΑΠΟ ΜΙΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑ.....σελ.29
ΥΓΙΕΙΝΑ ΚΑΙ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΙΝΕΣ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΧΟΡΤΑΙΝΟΥΝ.....σελ.31

Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΟΛΥΧΡΩΜΩΝ ΦΡΕΣΚΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗ.....σελ.34	σελ.34
ΠΟΣΑ ΦΡΟΥΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ.....σελ.36	σελ.36
ΒΙΟΕΝΕΡΓΑ Η ΒΙΟΔΡΑΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ.....σελ.38	σελ.38
ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ Η ΜΗ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ.....σελ.40	σελ.40
ΦΡΕΣΚΑ Η ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΟΥΝ ΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ.....σελ.44	σελ.44
ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΤΑΨΥΞΗΣ.....σελ.47	σελ.47
ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....σελ.50	σελ.50
ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....σελ.51	σελ.51
ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΦΡΕΣΚΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....σελ.52	σελ.52
ΘΕΤΙΚΑ ΦΡΕΣΚΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....σελ.52	σελ.52
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ.....σελ.52	σελ.52
ΠΗΓΕΣ.....σελ.53	σελ.53

ΟΡΙΣΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΟΥΣ

Με τον όρο **φρούτα** ή **οπώρες** συνήθως ομαδοποιούνται καρποί δέντρων ή φυτών. Ένα **φρούτο** είναι μια δομή που φέρει σπόρους και που αναπτύσσεται από την ωοθήκη των ανθών του φυτού, ενώ τα λαχανικά είναι όλα τα υπόλοιπα μέρη του φυτού, όπως οι ρίζες, τα φύλλα και τα στελέχη.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΦΡΟΥΤΩΝ

1. Εσπεριδοειδή

- Γκρέιπ-φρουτ
- Γλυκολέμονο
- Κίτρο
- Κουμκουάτ
- Λεμόνι
- Μανταρίνι
- Μοσχολέμονο ή Λάιμ
- Νεράντζι
- Περγαμόντο
- Πορτοκάλι
- Σαγκουίνι
- Φράπα

2. Μουροειδή

- Ακτινίδιο
- Μύρτιλλο
- Βατόμουρο
- Άγριο βατόμουρο
- Κράνμπερυ
- Σταφίδα
- Φράουλα
- Άγριοφράουλα
- Λαγοκέρασα
- Σταφύλι

- Εμπύρηνοι καρποί
- Αβοκάντο
- Ασερόλα
- Βερύκοκο
- Ελιά
- Κεράσι
- Ροδάκινο
- Νεκταρίνι

- Δαμάσκηνο

3. Τροπικά φρούτα

- Μπανάνα
- Καρύδα
- Παπάγια
- Χουρμάς
- Σύκο
- Μάνγκο
- Ανανάς
- Ρόδι
- Φρούτο του πάθους

4. Πεπονειδή

- Πεπόνι
- Καρπούζι

5. Σαρκώδη φρούτα

- Μήλο
- Αχλάδι
- Μούσμουλο
- Κυδώνι

6. Φρουτώδη λαχανικά

- Πιπεριά
- Αγγούρι
- Κολοκύθα
- Μελιτζάνα
- Ντομάτα

Ο όρος **λαχανικό** αναφέρεται στο νωπό φαγώσιμο τμήμα ενός φυτού, που προορίζεται για κατανάλωση. Κατ' επέκταση ο όρος μπορεί να αναφέρεται και σε ολόκληρο το φυτό από το οποίο προέρχεται το φαγώσιμο τμήμα.

Ορισμένα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν ωμά, και μερικά μπορεί (ή πρέπει) να είναι μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους, πιο συχνά σε αλμυρά φαγητά. Ωστόσο, λίγα λαχανικά χρησιμοποιούνται για επιδόρπια και άλλα γλυκά εδέσματα, όπως είναι το κέικ καρότο. Τα λαχανικά τρώγονται συνοδεύοντας το φαγητό, ενώ μπορούν να καταναλωθούν και ως σνακ.

Τα λαχανικά έχουν μεγάλη ποσότητα σε νερό και λιγότερη σε πρωτεΐνες. Αποτελούνται από φυτικά κύτταρα, το χρώμα τους είναι συνήθως πράσινο, κίτρινο ή κόκκινο και μπορούν να ταξινομηθούν με τρεις τρόπους. Τα λαχανικά μπορούν να ταξινομηθούν με βάση τις ακόλουθες μεθόδους:

1. Μια πρακτική ταξινόμηση των λαχανικών βασίζεται στο τμήμα του φυτού που μπορεί να φαγωθεί και χρησιμοποιείται ως τροφή. Το φαγώσιμο τμήμα ενός λαχανικού μπορεί να είναι:
 - η ρίζα (π.χ. καρότο)
 - ο κόνδυλος (π.χ. πατάτα)
 - το στέλεχος (π.χ. σπαράγγι)
 - ο οφθαλμός (π.χ. λάχανο Βρυξελλών)
 - ο βολβός (π.χ. κρεμμύδι)
 - οι μίσχοι των φύλλων (π.χ. σέλινο)
 - τα φύλλα (π.χ. μαρούλι)
 - το ανώριμο άνθος (π.χ. αγκινάρα)
 - το σπέρμα (π.χ. μπιζέλι)
 - ο ανώριμος καρπός (π.χ. μελιτζάνα)
 - ο ώριμος καρπός (π.χ. ντομάτα)
2. Τα διάφορα λαχανικά ταξινομούνται με βάση τη βοτανική τους σχέση, μια και ο τύπος αύξησης καθώς και η ευαισθησία σε προσβολές από έντομα και ασθένειες μοιάζουν περισσότερο σε φυτά με βοτανική συγγένεια παρά σε φυτά χωρίς βοτανική συγγένεια.
3. Μια άλλη ταξινόμηση βασίζεται στις κλιματικές απαιτήσεις των φυτών και βοηθάει πολύ στο να προσδιορίσουμε την εποχή της σποράς σε διάφορες περιοχές.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Τα φρούτα είναι πολύτιμοι σύμμαχοι στον αγώνα του ανθρώπου για υγεία και ευεξία. Καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά στοιχεία κατέχουν έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη διατροφή μας. Τα αντιοξειδωτικά αιχμαλωτίζουν τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν φθορά στον οργανισμό και τις αποβάλλουν.

Σχεδόν κάθε φρούτο, αποτελεί μια σπουδαία πηγή φυτικών ινών. Οι φυτικές ίνες έχουν την ιδιότητα να αποβάλλουν τις τοξίνες από το έντερο, να προστατεύουν από τη δυσκοιλιότητα, και να παρέχουν με σταθερό ρυθμό ενέργεια στον οργανισμό ρυθμίζοντας παράλληλα το αίσθημα της πείνας.

Τα φρούτα με τις βιταμίνες τους, έχουν δραστική συμβολή και στην επιβράδυνση της διαδικασίας γήρανσης. Το πλήθος και οι ποικιλία των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων που περιέχουν προστατεύει τον οργανισμό από την εκδήλωση πολλών νόσων και ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα και θωρακίζοντας την υγεία του.

Καθώς κάθε ομάδα φρούτων εμπεριέχει διαφορετικές βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά στοιχεία, είναι σημαντικό να καταναλώνονται πολλά και διαφορετικά φρούτα έτσι ώστε ο οργανισμός να απολαμβάνει τα οφέλη από την πρόσληψη όλων των πολύτιμων θρεπτικών συστατικών που κάθε φρούτο μπορεί να του προσφέρει. Τα λαχανικά είναι πολύτιμα για την ανθρώπινη υγεία και η συμβολή τους στην καλή λειτουργία του οργανισμού είναι καθοριστική. Στη φύση υπάρχει μια τεράστια γκάμα λαχανικών με διαφορετικό χρώμα, υφή, άρωμα και γεύση, ικανή να καλύψει όλα τα γούστα και όλες τις διατροφικές ανάγκες του ανθρώπου.

Η υψηλή περιεκτικότητα των λαχανικών σε αντιοξειδωτικά στοιχεία βοηθά σημαντικά στην πρόληψη της φθοράς που προκαλούν στον οργανισμό οι ελεύθερες ρίζες. Παθήσεις όπως η αρτηριοσκλήρωση, οι καρδιοπάθειες, τα εγκεφαλικά, ο καρκίνος, η υπέρταση και ο διαβήτης, που ταλαιπωρούν χιλιάδες ανθρώπων, έχουν μέσα στις συνιστώσες τους τον εκτεταμένο σχηματισμό ελευθέρων ριζών.

Τα λαχανικά αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Συχνά το είδος των φυτοχημικών ουσιών που εμπεριέχονται μέσα στα φυτά έχει άμεση σχέση με το χρώμα τους. Η εναλλαγή λοιπόν στην κατανάλωση φρούτων και τα λαχανικών είναι πολύτιμη, καθώς το κάθε λαχανικό προσφέρει διαφορετικές βιταμίνες και μέταλλα.

Τα λαχανικά, προσφέρουν επίσης στον οργανισμό τις πολύτιμες φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες ενισχύουν το έντερο διευκολύνοντας την αποβολή των τοξινών, προστατεύουν από τη δυσκοιλιότητα και ισορροπούν το αίσθημα της πείνας καθώς αποδίδουν ενέργεια με σταθερό ρυθμό.

Τα Λαχανικά είναι το δώρο της φύσης που παρέχει τροφή σε όλα τα έμβια όντα. Μία τροφή, η οποία είναι προικισμένη με όλα σχεδόν τα θρεπτικά συστατικά που απαιτεί το σώμα μας. Τα οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση των λαχανικών είναι τεράστια. Αποτελούν ιδανική πηγή βιταμινών, ανόργανων συστατικών, αντιοξειδωτικών και φυτικών ινών.

Η θρεπτική αξία των λαχανικών

Αντιοξειδωτικά: Γνωρίζατε ότι η κατανάλωση πολλών λαχανικών στην καθημερινότητά σας είναι ίσως ο ευκολότερος τρόπος για να παραμείνετε υγιείς και να αντισταθείτε στις ιώσεις; Δεδομένου ότι τα Λαχανικά είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες, αλλά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, σας βοηθούν να παραμείνετε στη βέλτιστη υγεία διατηρώντας παράλληλα το βάρος σας υπό έλεγχο. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, τα φυτικά τρόφιμα περιέχουν αντιοξειδωτικά που μπορούν να βελτιώσουν το σάκχαρο στο αίμα σε άτομα που διατρέχουν κίνδυνο για διαβήτη και καρδιακές παθήσεις.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, τα Λαχανικά έχουν άφθονα επίπεδα αντιοξειδωτικών που εμποδίζουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων. Τα σκούρα πράσινα Λαχανικά έχουν πολλά φαινολικάφλαβονοειδή αντιοξειδωτικά και μεταλλικά στοιχεία. Αυτές οι βιταμίνες και τα μέταλλα είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του σώματός σας. Οι ανεπάρκειες αυτών των βιταμινών και των μετάλλων μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές ανεπάρκειες των οστών, των δοντιών και των ζωτικών οργάνων. Επιπλέον, τα αντιοξειδωτικά ενισχύουν την ανοσία και αποτρέπουν την ανάπτυξη λοιμώξεων και ασθενειών. Φυλλώδη πράσινα Λαχανικά έχουν ένα βιοφλαβονοειδές γνωστό ως «Κερσετίνη». Αυτό είναι υπεύθυνο για τις αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις δραστηριότητες των λαχανικών μαζί με τις μοναδικές αντικαρκινικές του ιδιότητες. Η κερσετίνη μειώνει επίσης αποτελεσματικά τη ροή των ουσιών που οδηγούν σε αλλεργίες. Αυτή η ένωση παίζει το ρόλο ενός αναστολέα της έκκρισης κυττάρων μαζών, μειώνοντας έτσι την απελευθέρωση της ιντερλευκίνης. Τα περισσότερα πράσινα, κίτρινα και πορτοκαλί Λαχανικά έχουν επίσης υψηλά ποσοστά ασβεστίου, καλίου, σιδήρου, μαγνησίου, βιταμίνης Β-συμπλόκου, βιταμίνης Α, βιταμίνης C, βιταμίνης Κ, ζεαξανθινών, α και β καροτενίων και κρυπτοξανθινών.

Φυτικές (ή διαιτητικές ίνες): Τα Λαχανικά είναι μια πολύ καλή επιλογή για την κατανάλωση διαιτητικών ινών. Είναι άφθονα σε διαλυτές και αδιάλυτες διαιτητικές ίνες, γνωστές ως μη αμυλούχο πολυσακχαρίτες (NSP). Η ικανότητα του πεπτικούσυστήματος να επεξεργάζεται τα τρόφιμα γίνεται πιο ομαλή, διατηρώντας πολλές ασθένειες μακριά. Η κατανάλωση περισσότερων τροφών πλούσιων σε ίνες κρατά το πεπτικό σας σύστημα καθαρό και υγιές, βοηθώντας σας να αποφύγετε προβλήματα όπως δυσκοιλιότητα, παρατυπία του εντέρου, καρκίνο του παχέος εντέρου και ακόμη και πολύποδες. Δεδομένου ότι έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, τα Λαχανικά τείνουν να σας κάνουν να αισθάνεστε γεμάτοι για

μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και να εμποδίζετε την άσκοπη κατανάλωση τροφών, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση του βάρους.

Πρόληψη του καρκίνου: Το λάχανο, το κουνουπίδι και το μπρόκολο έχουν υψηλές ποσότητες ινδολών και ισοθιοκυανικών αλάτων. Αυτά τα συστατικά έχουν προστατευτικές ιδιότητες έναντι του καρκίνου του παχέος εντέρου, του καρκίνου του μαστού, του καρκίνου του δέρματος και ορισμένων άλλων μορφών καρκίνου. Τα βλαστικά μπρόκολα έχουν περισσότερη σουλφοραφάνη από ότι τα ωμά μπρόκολα. Η σουλφοραφάνη είναι μια ουσία που προστατεύει από τον καρκίνο.

Περιεκτικότητα σε νερό: Τα Λαχανικά έχουν υψηλά επίπεδα νερού. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι γενικά χωρίς λιπαρά και χαμηλά σε θερμίδες. Μπορείτε να είστε σίγουροι τόσο για το βάρος σας όσο και για την υγεία σας όταν αρχίσετε με μια πλούσια σε Λαχανικά διαίτα. Όσο περισσότερα Λαχανικά καταναλώνετε, τόσο περισσότερη είναι η πρόσληψη νερού που ξεπλένει τα απορρίμματα και τις τοξίνες από το σώμα σας.

Ορυκτά: Τα πράσινα φυλλώδη Λαχανικά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο και έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, αποδεικνύοντας έτσι ότι είναι χρήσιμα σε ασθενείς με διαβήτη τύπου 2. Εάν τρώτε τουλάχιστον 1 μερίδα πράσινα φυλλώδη Λαχανικά κάθε μέρα, θα μειώσετε σημαντικά τον κίνδυνο απόκτησης διαβήτη. Τα πράσινα Λαχανικά είναι επίσης πλούσια σε σίδηρο και ασβέστιο.

Βιταμίνες: Γενικά, τα Λαχανικά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες. Ωστόσο, η βιταμίνη Κ συνήθως επικρατεί σε όλα σχεδόν τα Λαχανικά. Η βιταμίνη Κ είναι απαραίτητη για την παραγωγή οστεοκαλσίνης, μιας σημαντικής πρωτεΐνης για τη σωστή υγεία των οστών.

Λυκοπένιο και βήτα καροτένιο: Τα πράσινα Λαχανικά έχουν υψηλά επίπεδα β-καροτίνης, τα οποία βελτιώνουν σημαντικά την ανοσολογική λειτουργία μόλις μετατραπεί σε βιταμίνη Α. Οι ντομάτες περιέχουν λυκοπένιο, το οποίο προστατεύει τα μάτια σας από προβλήματα όρασης. Μια διατροφή χωρίς πράσινα Λαχανικά οδηγεί συχνά σε παθήσεις των ματιών.

ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥΣ

Τα συστατικά που δίνουν στα φρούτα και τα λαχανικά το χρώμα τους, έχουν μοναδικές θρεπτικές ιδιότητες.

Όταν τρώτε μια μεγάλη ποικιλία χρωμάτων, μεγιστοποιείτε τα οφέλη.

Η πολύχρωμη διατροφή προστατεύει τον οργανισμό από πολλές ασθένειες, όπως ο καρκίνος, η καρδιακή νόσος, η αρθρίτιδα, η εξασθένηση της όρασης κ.α.

Αντί λοιπόν να υπολογίζετε μεμονωμένα τα οφέλη που σας προσφέρουν οι μπανάνες, οι ντομάτες, το σπανάκι ή το μπρόκολο, απλά συνδυάστε τα!

Κόκκινο



Φρούτα και λαχανικά με κόκκινο χρώμα όπως η ντομάτα περιέχουν λυκοπένη, μια κόκκινη χρωστική θρεπτική ουσία. Μεγάλες μελέτες έχουν δείξει ότι η λυκοπένη προστατεύει τον οργανισμό από διάφορες μορφές καρκίνου, όπως του προστάτη, του στομάχου και των πνευμόνων. Η λυκοπένη είναι αντιοξειδωτική ουσία, που προστατεύει τις κυτταρικές δομές και το DNA από τις αρνητικές επιδράσεις των ελευθέρων ριζών, τα μικροσωματίδια που καταστρέφουν τα υγιή κύτταρα και επιτρέπουν στα κύτταρα του όγκου να αναπτυχθούν. Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Nutrition and Cancer έδειξε ότι η λυκοπένη, ήταν αποτελεσματικότερη από δύο άλλα αντιοξειδωτικά, την άλφα και βήτα καροτένη, στην αναστολή των μητρικών, μαστικών και πνευμονικών καρκινικών κυττάρων να αναπτυχθούν σε εργαστηριακό περιβάλλον.

Πορτοκαλί



Καρότα, μάνγκο, κολοκύθα, γλυκοπατάτες και βερίκοκα είναι πλούσια σε κρυπτοξανθίνη και βήτα-καροτένη, ουσίες που μειώνουν τον κίνδυνο πολλών πνευματικών και σωματικών παθήσεων. Η κρυπτοξανθίνη προστατεύει τον οργανισμό από την αρθρίτιδα και τον καρκίνο, ενώ η βήτα-καροτένη ενισχύει τη μνήμη και την πνευματική διαύγεια.

Πράσινο



Σπανάκι και άλλα πράσινα φυλλώδη λαχανικά προστατεύουν τα μάτια και την καρδιά, μεταξύ άλλων οργάνων του ανθρώπινου σώματος. Η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη, δύο συστατικά που εμπεριέχονται στα συγκεκριμένα λαχανικά, μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης καταρράκτη καθώς γερνάμε. Ακόμη μεγαλύτερα είναι όμως τα οφέλη τους για την καρδιά. Για κάθε μερίδα που τρώμε καθημερινά, μειώνεται ο κίνδυνος καρδιακής νόσου κατά 11%, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Journal of the National Cancer Institute. Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά περιέχουν επίσης βιταμίνη Α και C, οι οποίες βοηθούν τον οργανισμό να εμποδίσει την παραγωγή οξειδωμένης χοληστερόλης, που ευθύνεται για την απόφραξη των αρτηριών.

Μοβ



Το σκούρο μοβ χρώμα που έχουν τα διάφορα ήδη μούρων, τα παντζάρια και το λάχανο, πηγάζει από τις ανθοκυανίνες, ουσίες που εμποδίζουν την ανάπτυξη όγκων και έχουν αντι-φλεγμονώδεις ιδιότητες, που μειώνουν τον πόνο της αρθρίτιδας και προστατεύουν τον οργανισμό από την καρδιακή νόσο. Ακόμη και για τα άτομα που υποβάλλονται σε αντικαρκινική θεραπεία, τα μούρα μπορεί να είναι επιβοηθητικά, καθώς υπάρχουν επιστημονικές αποδείξεις ότι βοηθούν την χημειοθεραπεία, ελαχιστοποιώντας την ικανότητα των καρκινικών κυττάρων να επιβιώσουν από την επίθεση που δέχονται από τα αντικαρκινικά φάρμακα.

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ ΤΩΝ ΚΑΡΚΙΝΙΚΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ

Δεκάδες ερευνών τα τελευταία χρόνια έχουν καταδείξει ότι οι τροφή μας έχει ισχυρή επίδραση στην υγεία μας, και ότι η αντικαρκινική διατροφή δεν περιέχει διαφορετικές τροφές από αυτές που θα έπρεπε ούτως ή άλλως να τρώμε. Αυτή περιλαμβάνει πολλά βιολογικά φρούτα και λαχανικά, ψάρια, καθώς και άπαχο κρέας.

Αν θέλαμε να φτιάξουμε μια λίστα των τροφών που μάχονται τον καρκίνο, θα έπρεπε να συμπεριλάβουμε τα περισσότερα φρούτα, τα λαχανικά, τις πρωτεΐνες και τα βότανα. Κάποια από αυτά καταπολεμούν τις φλεγμονές που επιταχύνουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων, άλλα προκαλούν τον θάνατό τους, ενώ άλλα βοηθούν το σώμα να αποβάλλει τις τοξίνες και το προστατεύουν από τις ζημιές που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες. Τα υγιεινά βιολογικά τρόφιμα θα επιτεθούν σε οποιαδήποτε ασθένεια σε κάποιο επίπεδο.

Ακολουθεί μια λίστα φρούτων και λαχανικών που, ενώ σε καμία περίπτωση δεν είναι πλήρης, περιλαμβάνει τους καλύτερους συμμάχους ενάντια στην ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων:

Φασόλια

Προσφέρουν πολυάριθμα φυτοχημικά συστατικά μαζί με φυτικές ίνες. Οι σαπωνίνες που αναστέλλουν την αναπαραγωγή των καρκινικών κυττάρων, η πρωτεάση που επιβραδύνει την κυτταρική διαίρεση, και τα φυτικά οξέα που επιβραδύνουν την ανάπτυξη των καυρκινικών όγκων είναι συστατικά των φασολιών. Τα φασόλια περιέχουν επίσης φυλλικό οξύ, μια βιταμίνη του συμπλέγματος Β, που μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παγκρέατος.

Καρότα

Περιέχουν την β-καροτίνη, ένα αντιοξειδωτικό που πιστεύεται ότι προστατεύει τις μεμβράνες των κυττάρων από τις τοξίνες, και επιβραδύνει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων. Μάχονται αποτελεσματικά τον ιό HPV, ενώ αποδεικνύονται και ωφέλιμα στην θεραπεία της λευχαιμίας.

Σταυρανθή λαχανικά

Το λάχανο, το μπρόκολο, το κουνουπίδι, η λαχανίδα, περιέχουν δυνατούς μαχητές του καρκίνου. Βοηθούν το σώμα να αποτοξινωθεί, και αποτρέπουν τα προκαρκινικά κύτταρα από το να εξελιχθούν σε κακοήθεις όγκους. Σε έρευνες που έχουν γίνει το μπρόκολο έχει αποδειχθεί ότι προστατεύει αποτελεσματικά από τον καρκίνο του στόματος, του οισοφάγου και του στομάχου.

Σταφύλια

Η ρεσβερατρόλη που περιέχουν έχει πολυάριθμα οφέλη για την υγεία που περιλαμβάνουν την ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση και την αποτροπή της οξείδωσης της LDL χοληστερόλης. Περιορίζει επίσης την επέκταση των καρκινικών κυττάρων και τα θανατώνει. Αυξημένες ποσότητες ρεσβερατρόλης, εκτός από τα σταφύλια, υπάρχουν και στα μύρτιλα, τα μούρα και τα ρόδια.

Ρόδι

Έχει πολλές αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές δράσεις. Περιορίζει σημαντικά την ανάπτυξη καρκινικών όγκων. Αν το παίρνετε σε χυμό, προσέξτε την περιεκτικότητα των έτοιμων χυμών σε ζάχαρη.

Θαλασσινά χόρτα

Το Kelp, το Kombu, το Hijiki, το Nori, το Arame είναι τα εξωτικά ονόματα μερικών από τα θαλασσινά χόρτα, που είναι γνωστό ότι είναι πλούσια σε ιώδιο, καροτενοειδή, βιταμίνες B, C, D και E, μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρο, ψευδάργυρο, κάλιο, φώσφορο. Αποτοξινώνουν τον οργανισμό και έχουν ισχυρές αντιφλεγμονώδεις δράσεις. Προστίθενται στις σούπες, στις σαλάτες και στο ρύζι. Αποξηραμένα, χρησιμοποιούνται ακόμη και σε λουτρά αποτοξίνωσης.

Σπανάκι

Τα καροτενοειδή που περιέχει το σπανάκι βοηθούν το σώμα να αποβάλλει τα ασταθή κύτταρα και τις ελεύθερες ρίζες. Αποτρέπει την εμφάνιση καρκίνου του οισοφάγου, των ωοθηκών, του ενδομητρίου, των πνευμόνων και του εντέρου.

Φράουλες

Πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή, έχουν ισχυρή αντικαρκινική δράση. Αποτρέπουν την δημιουργία ελεύθερων ριζών που καταστρέφουν τα κύτταρα. Μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα, στόματος, στομάχου και οισοφάγου.

Τομάτες

Πλούσιες σε [λυκοπένιο](#), είναι γνωστό ότι μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη, του στήθους, του πνεύμονα και του ενδομητρίου η κανονική κατανάλωση τομάτας προστατεύει από τον καρκίνο λόγω του λυκοπενίου, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην υπερκατανάλωση λόγω της σολανίνης. Η ουσία αυτή που περιέχεται στις τομάτες, επιδεινώνει τις φλεγμονές που ενδεχομένως να υπάρχουν στον οργανισμό. Ενώ όμως η κανονική κατανάλωση τομάτας προστατεύει από τον καρκίνο λόγω του λυκοπενίου, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην υπερκατανάλωση λόγω της σολανίνης. Η ουσία αυτή που περιέχεται στις τομάτες, επιδεινώνει τις φλεγμονές που ενδεχομένως να υπάρχουν στον οργανισμό.

ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΦΛΟΥΔΙΖΕΤΕ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΑΣ

ΗΚάρολιν Μπράουν, ειδικός πάνω σε ζητήματα διατροφής και αρθρογράφος στο blog της Νέας Υόρκης, Foodtrainers, τονίζει: «Δεν είναι απαραίτητο να περάστε την ταλαιπωρία του ξεφλουδίσματος των φρούτων και των λαχανικών. Για την ακρίβεια, είναι πολύ πιο υγιεινό να τα φάτε διατηρώντας τις φλούδες πάνω τους».

Σύμφωνα μάλιστα με μια έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Advances in Nutrition», όταν αφαιρούνται οι φλούδες, ουσιαστικά αφαιρείται ένα πολύ σημαντικό ποσοστό των θρεπτικών συστατικών που καταπολεμούν τις ασθένειες και διατηρούν υγιές το σώμα σας. «Οι φλούδες περιέχουν πολύ υγιεινές ουσίες όπως αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και φυτικές ίνες», τονίζει η Κάρολιν Μπράουν.

«Για παράδειγμα, περίπου το 1/3 των θρεπτικών ουσιών σε ένα μήλο, όπως η βιταμίνη C, η βιταμίνη A και το κάλιο, βρίσκονται στο φλοιό. Το ίδιο ισχύει και για άλλες τροφές. Το δέρμα μιας πατάτας περιέχει τους μισούς υδατάνθρακες που σας βοηθάνε να κρατηθείτε πλήρεις και ένα πάρα πολύ μεγάλο ποσοστό από ασβέστιο και σίδηρο. Το ίδιο συμβαίνει με όλα τα αμυλούχα λαχανικά ενώ στις φλούδες και τον φλοιό υπάρχει περίπου το μισό ποσοστό της συνολικής περιεκτικότητας των ινών ενός φρούτου», προσθέτει η Μπράουν.

Αν πάλι σε ορισμένες τροφές μοιάζει αδύνατο να φάτε τις φλούδες τους, τότε εκμεταλλευτείτε αλλιώς τις ευεργετικές τους δυνατότητες. Για παράδειγμα, μην αφήνετε τις φλούδες των εσπεριδοειδών να πάνε χαμένες: φυλάξτε κάπου τη φλούδα του πορτοκαλιού σας και χρησιμοποιήστε την για να προσθέσετε επιπλέον γεύση στο κοτόπουλο ή ψάρι σας.

ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ: ΦΡΟΥΤΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΔΩΡΑ ΖΩΗΣ

Όταν ακούμε για εσπεριδοειδή το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό είναι η βιταμίνη C. Ωστόσο τα φρούτα αυτά περιέχουν μια ευρεία γκάμα βιταμινών και μετάλλων, ενώ πολλά από αυτά είναι πλούσια σε ασκορβικό οξύ, φυλλικό οξύ, κάλιο και φυτικές ίνες και δεν φαντάζεστε σε πόσους τομείς μας βοηθούν.

Τα Εσπεριδοειδή ειδικά λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη C βοηθούν στην προστασία από καρδιακές παθήσεις, βελτιώνουν την όραση, καταπολεμούν το κρυολόγημα. Επίσης αναστέλλουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων, προστατεύουν από τον διαβήτη τύπου 2 και δυναμώνουν τα οστά. Επιπρόσθετα βελτιώνουν την ροή του αίματος μέσω των στεφανιαίων αρτηριών και εμποδίζουν την ικανότητα των αρτηριών να σχηματίσουν θρόμβους στο αίμα.

Θετική είναι η επίδραση των εσπεριδοειδών και στα άτομα που προσπαθούν να χάσουν βάρος, ενώ βοηθούν παράλληλα στην καλή πέψη. Αυτό συμβαίνει γιατί οι φυτικές τους ίνες μένουν στο στομάχι περισσότερο από άλλες τροφές και αυτό δίνει την αίσθηση της πληρότητας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και με τον τρόπο αυτό καταναλώνετε λιγότερο φαγητό. Επίσης τα εν λόγω φρούτα είναι χρήσιμα προκειμένου να ελέγξετε την ποσότητα σακχάρου στο αίμα, ενώ αποτελούν πηγή ενέργεια για τον οργανισμό σας.

Τα θετικά των εσπεριδοειδών δεν σταματούν εδώ, καθώς σύμφωνα με μελέτες βοηθούν στην καλύτερη αντιμετώπιση του στρες. Ειδικότερα, το άρωμα από το έλαιο μανταρινιού και τη μυρωδιά του γκρέιπφρουτ έχει αποδειχθεί πως έχουν αγχολυτικές ιδιότητες.

Η συχνή κατανάλωση εσπεριδοειδών ενισχύει την απόδοση του ανοσοποιητικού συστήματος λόγω κυρίως της βιταμίνης C που περιέχεται σε αυτά. Επίσης θεωρείται πως αυξάνουν την παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων, ενώ βοηθούν παράλληλα το σώμα να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις.

Τέλος τα εσπεριδοειδή είναι τα κατάλληλα φρούτα για να έχετε ένα υγιές και λαμπερό δέρμα. Έχει αποδειχθεί πως καταστρέφουν τις ελεύθερες ρίζες στο σώμα, ενώ παράλληλα αναζωογονούν την επιδερμίδα δίνοντάς της μια λάμψη που διακρίνει κανείς εύκολα. Ειδικότερα το γκρέιπφρουτ βοηθά στην παραγωγή κολλαγόνου αλλά και στην διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος.

Τρώμε λοιπόν άφοβα πορτοκάλια, λεμόνια, γλυκολέμονα, μανταρίνια, νεράτζια, κίτρο, γκρέιπφρουτ, κουμκουάτ.

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΑΣΠΙΡΙΝΗ

Οι αναλγητικές, αντιπυρετικές, αντιπηκτικές και άλλες φαρμακευτικές ιδιότητες της ασπιρίνης οφείλονται κατά βάση στο ακετυλοσαλικυλικό οξύ ή σαλικίνη μια ουσία που προέρχεται από εκχύλισμα του φλοιού της ιτιάς σε συνδυασμό με ένα βότανο που λέγεται meadowsweet. Οι επιστήμονες διερευνούν με μεγάλο ενδιαφέρον την προοπτική λήψης σαλικυλικών μέσω των τροφών, πρακτική που ενδέχεται να ανακουφίζει εξίσου με το φάρμακο. Τα σαλικυλικά διαθέτουν θρομβολυτική, αντιφλεγμονώδη και αναλγητική δράση. Ενδέχεται επίσης να επηρεάζουν και τις προσταγλανδίνες, επιβραδύνοντας την ανάπτυξη όγκων.

Η ασπιρίνη είναι πολύ σημαντική για την υγεία αν ανήκουμε σε ομάδα υψηλού κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων. Είναι καλύτερα να είμαστε σε συνεννόηση με το γιατρό μας αν πρόκειται να κάνουμε καθημερινή θεραπεία με ασπιρίνη. Αν υπάρχει έστω και ο παραμικρός κίνδυνος να υποφέρουμε από παρενέργειες με την πρόσληψή της, ο πιο καλός τρόπος να προμηθευτούμε την ασπιρίνη που χρειάζεται ο οργανισμός μας είναι να την πάρουμε μέσω φυσικών πηγών, δηλαδή μέσω των τροφών.

Τροφές που περιέχουν επαρκείς ποσότητες σαλικυλικών και μπορούν να αντικαταστήσουν τα χάπι της ασπιρίνης είναι : το μπρόκολο, το μήλο, το αβοκάντο, το βατόμουρο, το κουνουπίδι, το κεράσι, οι πιπεριές τσίλι, το αγγούρι, η φράουλα, το σπανάκι, το δαμάσκηνο, το radicchio, το βατόμουρο, η μελιτζάνα, το κολοκύθι, το σύκο, το grape fruit, το σταφύλι, το ακτινίδιο, η πάπρικα, το ροδάκινο, ο ανανάς, το μύρτιλο, το σμέουρο.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΓΙΑ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΣ

ΑΡΤΗΡΙΕΣ

Όλοι γνωρίζουμε τα πολλά οφέλη που προσφέρει στον οργανισμό μας η κατανάλωση φρέσκων, εποχιακών φρούτων και λαχανικών. Μια νέα, πολύ μεγάλη αμερικανική μελέτη ανακάλυψε ένα ακόμη λόγο: Σύμφωνα με τους ερευνητές, κάτι τόσο απλό όσο η καθημερινή πρόσληψη τριών μερίδων φρούτων και λαχανικών θα μπορούσε να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο για περιφερική αρτηριοπάθεια, διατηρώντας τις αρτηρίες σας υγιείς.

Οι αρτηρίες μεταφέρουν αίμα πλούσιο σε οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά από την καρδιά στο υπόλοιπο του σώματος. Όταν στις αρτηρίες των κάτω άκρων δημιουργηθούν στενώσεις ή αποφράξεις λόγω της συσσώρευσης αρκετής αθηρωματικής πλάκας στο τοίχωμα των αρτηριών, τότε τα πόδια δεν λαμβάνουν αρκετό αίμα και η εν λόγω πάθηση ονομάζεται περιφερική αποφρακτική αρτηριοπάθεια (ΠΑΑ) ή περιφερική αγγειακή νόσος (ΠΑΝ).

"Ελπίζουμε ότι τέτοιες μελέτες μπορούν να αποτελέσουν σημαντική υπενθύμιση του ρόλου που έχουμε ως καταναλωτές για τις καρδιακές παθήσεις και τα εγκεφαλικά επεισόδια", δήλωσε ο Dr. Jeffrey S. Berger από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης. «Συχνά θυμόμαστε να παίρνουμε τα φάρμακά μας, παρόλα αυτά οι μελέτες θα πρέπει να μας θυμίζουν να τρώμε καθημερινά φρούτα και λαχανικά. Επιπλέον, πρέπει να συνεχίσουμε να υπενθυμίζουμε στη νέα γενιά αυτή τη σημασία τώρα, πριν αναπτυχθεί η ασθένεια». Προηγούμενες έρευνες έχουν συνδέσει

την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών με χαμηλότερο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου, αλλά ελάχιστες έρευνες είχαν γίνει για τις επιδράσεις των φρούτων και των λαχανικών στις αρτηρίες των άκρων, σημειώνει η ομάδα του Berger στην επιστημονική επιθεώρηση Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology. Η περιφερική αρτηριοπάθεια προκαλεί κράμπες, πόνους και κούραση των μυών τόσο στο βάδισμα όσο και στο ανέβασμα σκαλιών και επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους. Ο κίνδυνος για την ΠΑΑ αυξάνει με την ηλικία και πιθανό ιστορικό καπνίσματος, διαβήτη και υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Για να διερευνήσει εάν η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών επηρεάζει τον κίνδυνο για την ΠΑΑ, η ομάδα του Berger ανέλυσε τα διατροφικά δεδομένα 3,696,778 ανδρών και γυναικών με μέση ηλικία περίπου τα 65, από τους οποίους σχεδόν 234.000 έπασχαν από ΠΑΑ. Οι διαιτητικές οδηγίες που δίνουν τόσο το Αμερικανικό Υπουργείο Γεωργίας όσο και οι υπηρεσίες Υγείας, είναι τουλάχιστον δύο μερίδες φρούτων και τουλάχιστον τρεις μερίδες λαχανικών κάθε μέρα, αλλά μόνο το 29% των συμμετεχόντων στη μελέτη δήλωσαν ότι έτρωγαν συνολικά μέχρι τρεις μερίδες φρούτων και λαχανικών σε καθημερινή βάση. Σχεδόν οι μισοί δήλωσαν ότι κατανάλωναν τουλάχιστον τρεις μερίδες φρούτων και λαχανικών σε λιγότερες από τις μισές ημέρες της εβδομάδας.

Οι μεγαλύτερες σε ηλικία λευκές γυναίκες κατανάλωναν πιο τακτικά φρούτα και λαχανικά και οι νεότεροι μαύροι άνδρες ήταν αυτοί που έτρωγαν λιγότερο από τρεις μερίδες την ημέρα. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών παρουσίασε διαφορές επίσης ανά περιοχή. Όσοι ζουν στις χώρες του Ειρηνικού ανέφεραν την πιο τακτική κατανάλωση ενώ όσοι ζουν στις νοτιότερες και κεντρικές πολιτείες είχαν την ελάχιστη τακτική κατανάλωση. Οι επιστήμονες, αφού έλαβαν υπόψη τους δεδομένα όπως η ηλικία, το φύλο, τη φυλή και άλλους παράγοντες κινδύνου, παρατήρησαν ότι όσο περισσότερα φρούτα και λαχανικά κατανάλωναν οι συμμετέχοντες, τόσο χαμηλότερη ήταν η πιθανότητα να παρουσιάσουν ΠΑΑ.

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ

ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ

Η καθημερινή κατανάλωση πέντε ή και περισσότερων μερίδων φρούτων όπως τα μήλα ή τα αχλάδια αλλά και πράσινων φυλλωδών λαχανικών, μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιας πνευμονικής νόσου τόσο σε πρώην όσο και σε νυν καπνιστές, σύμφωνα με νέα επιστημονική έρευνα.

Το κάπνισμα είναι ο πρωταρχικός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ), η οποία είναι η τρίτη κύρια αιτία θανάτου παγκοσμίως σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας. Η ΧΑΠ είναι μια αναπνευστική πάθηση κατά την οποία στενεύουν οι αεραγωγοί και η οποία μπορεί να περιλαμβάνει βρογχίτιδα και εμφύσημα.

Κάθε επιπλέον ημερήσια μερίδα φρούτων και λαχανικών που καταναλώνουν οι καπνιστές και οι πρώην καπνιστές συνδέεται με 4%- 8% χαμηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιας αποφρακτικής πνευμονικής νόσου, διαπίστωσε μια πρόσφατη έρευνα. Στην μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Thorax, συμμετείχαν πάνω από 44.000 Σουηδοί άνδρες, ηλικίας 45 έως 79 ετών, οι οποίοι συμπλήρωσαν λεπτομερή ερωτηματολόγια υγείας και διατροφής. Σχεδόν τα 2/3 από τους συμμετέχοντες είχαν καπνίσει κάποια περίοδο της ζωής τους και περίπου ένας στους τέσσερις ήταν καπνιστές. Κατά την διάρκεια της 13χρονης μελέτης, εντοπίστηκαν 1.918 νέες περιπτώσεις ΧΑΠ. Οι άνδρες που καταναλάωναν πέντε ή περισσότερες μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα είχαν 35% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν πνευμονική νόσο από ό, τι εκείνοι που έτρωγαν δύο μερίδες ή λιγότερο. Δεν σημειώθηκε κανένα επιπλέον όφελος για τους μη καπνιστές. Επειδή το κάπνισμα αυξάνει το οξειδωτικό στρες και τις φλεγμονές, τα οποία δυνητικά εμπλέκονται στην ΧΑΠ, τα αντιοξειδωτικά που υπάρχουν στα φρούτα και τα λαχανικά μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων, σημειώνουν οι ερευνητές. "Ακόμα και αν οι καπνιστές δεν μπορούν να σταματήσουν το κάπνισμα, θα πρέπει να καταναλώνουν, όσο το δυνατόν περισσότερα φρούτα και λαχανικά αλλά και οι

άνθρωποι που κόβουν το κάπνισμα θα πρέπει επίσης να αυξήσουν την κατανάλωσή τους»,

είτε η Joanna Kaluza, η επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης και καθηγήτρια των Επιστημών Ζωής στο Πανεπιστήμιο της Βαρσοβίας στην Πολωνία. Συμπλήρωσε δε ότι η προστατευτική δράση των φρούτων και των λαχανικών είναι πιθανό να ισχύει και για τις γυναίκες. Διευκρίνισε δε, ότι ενώ τα μήλα, τα αχλάδια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και οι πιπεριές φάνηκε να ασκούν την ισχυρότερη επιρροή και να μειώνουν τον κίνδυνο για την ασθένεια, δεν βρέθηκε αντίστοιχη δράση στα μούρα, τις μπανάνες, τα εσπεριδοειδή, τα σταυρανθή και ριζώδη λαχανικά, τις ντομάτες, τα κρεμμύδια, το σκόρδο ή τον αρακά.

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ: ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Η κατανάλωση 8 μερίδων φρούτων και λαχανικών καθημερινά μπορεί να μας κάνουν πιο χαρούμενους, υποστηρίζει νέα επιστημονική έρευνα. Η βελτίωση της διάθεσης σε πολλούς από όσους συμμετείχαν σε αυτή την έρευνα που διήρκεσε 2 χρόνια, ήταν αξιοσημείωτη και αντίστοιχη με τη χαρά που αισθάνεται ένας άνεργος που επιτέλους βρίσκει δουλειά.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Warwick της Βρετανίας και του Queensland της Αυστραλίας διαπίστωσαν μια σημαντική αύξηση του συναισθήματος της χαράς όσων κατανάλωναν καθημερινά περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

Τα πολλαπλά οφέλη για την ανθρώπινη υγεία ενός διαιτολογίου πλούσιου σε λαχανικά και φρούτα είναι βέβαια ήδη γνωστά. Η έρευνα αυτή επικέντρωσε στα ψυχολογικά ευρήματα σχετικά με την καλή διάθεση μιας ομάδας 12.000 ατόμων ηλικίας από 15-93 ετών που κατανάλωναν καθημερινά επιπλέον φρούτα και λαχανικά – μέχρι 8 μερίδες – για διάστημα 2 ετών.

Οι ερευνητές δεν πήραν υπόψη τους τις αλλαγές στην προσωπική ζωή του καθενός ή στο εισόδημά τους, δεδομένα που θα μπορούσαν να είχαν επηρεάσει το πώς ένοιωθαν

οι συγκεκριμένοι άνθρωποι. Τα αποτελέσματα έδειξαν αυξημένα συναισθήματα ικανοποίησης για τη ζωή τους σε βαθμό μάλιστα που συγκρίνεται με αυτά που θα νοιώσει κάποιος άνεργος που ξαφνικά θα βρει μια νέα δουλειά.

Παρατηρήθηκε επίσης ότι τα οφέλη της ψυχικής υγείας, όπως η προστασία από διάφορες μορφές καρκίνου, γίνονται ορατά πολλά χρόνια αργότερα, ενώ η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών καλυτερεύει τη διάθεσή μας και έχει και άλλες ψυχολογικές ευεργετικές ιδιότητες πολύ γρηγορότερα, σε διάστημα μόλις 2 ετών. Αυτό θα πρέπει να αποτελέσει κίνητρο για τους ανθρώπους να επικεντρώσουν στις υγιεινές διατροφικές συνήθειες σε καθημερινή βάση.

Οι ερευνητές δεν αποκάλυψαν γιατί ακριβώς τρώγοντας περισσότερα φρούτα και λαχανικά καλυτερεύει η διάθεσή μας. Όμως, με τα όσα μέχρι τώρα γνωρίζουμε για τις ιδιότητες των συγκεκριμένων τροφών, μπορούμε να κάνουμε κάποιους λογικούς συσχετισμούς για την διατροφή και τη διάθεση. Π.χ. τα καροτενοειδή που περιέχονται στις γλυκοπατάτες, τα καρότα κ.α., έχουν συνδεθεί με αυξημένα επίπεδα αισιοδοξίας. Τα λαχανικά και τα φρούτα, όντας πλούσιες πηγές Β βιταμινών, αυξάνουν τα επίπεδα της σεροτονίνης, του εγκεφαλικού νευροδιαβιβαστή που πιστεύεται ότι επιδρά στο συναίσθημα της χαράς. Επίσης, περιέχουν φυλλικό οξύ και βιταμίνη Β6 που βρίσκουμε στο σπανάκι, τα λαχανάκια Βρυξελλών, τα πορτοκάλια, τον αρακά και τις μπανάνες).

Στο σύνολο των τροφών, τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν την μεγαλύτερη ποικιλία των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών με τη μορφή βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Επίσης, πολλές από τις φυτοθρεπτικές τους ουσίες δεν έχουν ακόμη ερευνηθεί σε βάθος και πιθανόν να σχετίζονται με τη βελτίωση της διάθεσης καθώς δουλεύουν σε κυτταρικό επίπεδο, συμβάλλοντας στον μεταβολισμό, την αποτοξίνωση και την ανάπτυξή του.

Επιπλέον κάποιες δρουν ως αντιοξειδωτικά και έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Παίρνοντας λοιπόν κανείς υπόψη του όλα αυτά, είναι εύκολο να καταλάβει ότι ό,τι τρώμε επηρεάζει και την πνευματική μας υγεία και διάθεση.

Περισσότερες έρευνες προς αυτή την κατεύθυνση είναι βέβαια απαραίτητες για μια πληρέστερη κατανόηση των δεδομένων. Η ομάδα των επιστημόνων ελπίζει παρόλα αυτά, ότι τα ευρήματα της έρευνάς τους θα αποτελέσουν κίνητρο ώστε να τρεφόμαστε πιο υγιεινά για να καλυτερεύσουμε τόσο τη φυσική όσο και την πνευματική μας κατάσταση.

Η ΑΞΙΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ

Ρόδι

Θα ήταν αδικία αν χαρακτηρίζαμε το ρόδι απλά ένα φρούτο. Το ρόδι είναι μια ‘υπερτροφή’. Ένα μεσαίου μεγέθους ρόδι μας δίνει περίπου $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού σπόρους και μας παρέχει γύρω στις 100 θερμίδες. Οι σπόροι του είναι πλούσιοι βιταμίνη Κ, σε φυλλικό οξύ και σε κάλιο. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι αυτός ο σφαιρικός καρπός, καθώς και ο χυμός του, είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικές ουσίες όπως οι τανίνες, οι πολυφαινόλες και ανθοκυανίνες, οι οποίες παρουσιάζουν ευεργετικά αποτελέσματα σε κάποια χρόνια νοσήματα. Πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν ότι ο χυμός του ροδιού μπορεί να επιβραδύνει την πρόοδο του καρκίνου του προστάτη.

Ο χυμός του ροδιού φαίνεται να έχει καρδιοπροστατευτική δράση, καθώς μελέτες δείχνουν ότι βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα, κατεβάζει την αρτηριακή πίεση (συγκεκριμένα τη συστολική) και εμποδίζει την οξείδωση της κακής χοληστερόλης (LDL). Το καθάρισμα του ροδιού μπορεί να χρειάζεται λίγη υπομονή αλλά η γευστική του και διατροφική του αξία θα μας αποζημιώσει. Μπορούμε να προσθέσουμε τους σπόρους του ροδιού στο γιαούρτι, στις σαλάτες, στο ρύζι, στο κουσκούς ή να κάνουμε ωραίες σάλτσες για τα ψητά κρεατικά.

Κολοκύθα

Η σάρκα της κολοκύθας είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, καροτενοειδή και φυτικές ίνες. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την κολοκύθα για να φτιάξουμε αλμυρές ή γλυκιές πίτες, να την προσθέσουμε ψητή στην σαλάτα μας ή να φτιάξουμε νόστιμα ριζότο.

Θρεπτική αξία δεν έχει μόνο η σάρκα αλλά και οι σπόροι της. Οι κολοκυθόσποροι μπορούν να αποτελέσουν ένα γευστικό και θρεπτικό σνακ καθώς είναι πλούσιοι σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Επίσης, οι σπόροι περιέχουν ένα αμινοξύ που βάση μελετών φαίνεται να βοηθά στην ενίσχυση της μνήμης.

Μήλο

Τα μήλα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως είναι οι φυτικές ίνες, σε βιταμίνη C, βιταμίνη A, φυλλικό οξύ και βιοτίνη, σε μέταλλα (φώσφορο, κάλιο, μαγνήσιο) και φυτοχημικές ουσίες. Τα μήλα βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου λόγω των διαλυτών και αδιάλυτων φυτικών ινών που περιέχονται σε αυτό. Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση μήλων κάνει καλό στην καρδιά κυρίως μειώνοντας την κακή χοληστερόλη, αλλά και στο μυαλό, αφού φαίνεται ότι προστατεύει από τη νόσο του Alzheimer. Επιπρόσθετα, λόγω του χαμηλού γλυκαιμικού του δείκτη, το μήλο βοηθάει στη διατήρηση των επιπέδων της γλυκόζης σε σταθερά επίπεδα γεγονός που το κάνει καλή επιλογή για σνακ από άτομα με διαβήτη ή άτομα που βρίσκονται σε προσπάθεια απώλειας βάρους.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΙΔΗΡΟ ΑΠΟ ΜΙΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑ

Αν και υπάρχει σε πολλά τρόφιμα, μερικές φορές μπορεί να υποφέρουμε από έλλειψη σιδήρου ή ακόμη και από αναιμία. Η πραγματικότητα είναι ότι συχνά δεν αφομοιώνεται καλά από τον οργανισμό μας, πράγμα που σημαίνει ότι το πεπτικό μας σύστημα συχνά δυσκολεύεται να πάρει αυτό το ορυκτό από τρόφιμα, να το μεταφέρει και να το αποθηκεύσει στο σώμα μας. Αν και το κόκκινο κρέας είναι μια πλούσια πηγή σιδήρου, μια πληθώρα εύγευστων φυτικών πηγών μπορεί να μας προσφέρει περισσότερο σίδηρο ακόμη και από το βόειο κρέας.

Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για την ανάπτυξη, την κανονική κυτταρική λειτουργία και την παραγωγή ορισμένων ορμονών και του συνδετικού ιστού. Αναγκαίος για την παραγωγή αιμοσφαιρίνης, καθώς χωρίς το σίδηρο, το οξυγόνο δεν θα ταξιδεύει από τους πνεύμονες στους ιστούς μας. Το κρέας δεν είναι η μόνη πλούσια διατροφική πηγή σιδήρου. Υπάρχουν ακόμη και χορτοφαγικές πολύ καλές εναλλακτικές του.

Όπως έχει αναφερθεί ξανά από το itrofi.gr, μην ξεχάσετε να συνδυάσετε βιταμίνη C με σίδηρο για να αυξήσετε την απορρόφησή του.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη (RDI) φθάνει τη μέση τιμή των 18mg. Ωστόσο, οι ατομικές απαιτήσεις ποικίλλουν ανάλογα με το φύλο και το στάδιο της ζωής του κάθε ατόμου. Οι άνδρες ηλικίας άνω των 19 ετών συνιστάται να παίρνουν καθημερινά 8 mg, ενώ οι γυναίκες πριν την εμμηνόπαυση χρειάζονται πάνω από 18 mg σιδήρου κάθε μέρα. Μετά την ηλικία των 50 ετών, οι γυναίκες πρέπει να παίρνουν και αυτές 8 mg όπως οι άνδρες. Οι απαιτήσεις είναι διαφορετικές για παιδιά κάτω των 18 ετών, καθώς και για έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες.

Ενώ οι φυτικές πηγές σιδήρου δεν απορροφώνται τόσο εύκολα όπως όταν καταναλώνουμε κρέας, αυτό δεν σημαίνει ότι οι vegans δεν μπορούν να πάρουν αρκετό σίδηρο στην καθημερινή διατροφή τους. Απλά πρέπει να επιδιώκουν να έχουν σχεδόν διπλάσια πρόσληψη σιδήρου από μη-αιμικές πηγές του δηλαδή από φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς και δημητριακά ώστε να είναι βέβαιοι ότι παίρνουν αρκετό. Παρακάτω αναφέρουμε κάποιες τροφές που προσφέρουν πραγματικά υψηλότερα επίπεδα σιδήρου από το κρέας:

Σπόροι σουσαμιού

Μισό φλιτζάνι σπόρους σουσαμιού, περιέχει 16,8 mg σιδήρου.

Μανιτάρια Morel

Μισό φλιτζάνι περιέχει 14mg.

Κοκκινοφάσολα (kidney beans)

Προσφέρουν 9,4mg σιδήρου σε μισό φλιτζάνι.

Σπόροι chia

Η ίδια μερίδα περιέχει 8,8mg σιδήρου.

Φιστίκια cashews

Περίπου 7.6mg στην ίδια ποσότητα.

Άνηθος και μαϊντανός

Μισό φλιτζάνι των φρέσκων αυτών μυρωδικών περιέχει περίπου 7,2 mg σιδήρου

Βρώμη

7mg σιδήρου σε κάθε μισό φλιτζάνι.

Σπανάκι

Μισό φλιτζάνι μαγειρεμένο σπανάκι περιέχει περίπου 4mg σιδήρου.

Κολοκυθόσποροι

Περιέχουν περίπου 3,8 mg του σιδήρου στην ίδια ποσότητα.

Φακές

Μια μερίδα μισού φλιτζανιού μας δίνει 3,2 mg

Αποξηραμένα βερίκοκα

Μισό φλιτζάνι προσφέρει 3,1 mg σιδήρου.

Λωτός

2.9mg σιδήρου στην ίδια ποσότητα.

Άλλες εξίσου πλούσιες πηγές είναι το μπρόκολο, το kale, η ψητή πατάτα, τα φασόλια σόγιας, το tofu και η μαύρη σοκολάτα.

ΥΓΙΕΙΝΑ ΚΑΙ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΙΝΕΣ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΧΟΡΤΑΙΝΟΥΝ

Τα πλούσια σε πρωτεΐνες τρόφιμα συνήθως χωνεύονται πιο αργά από τους υδατάνθρακες, γεγονός που βοηθάει στη διατήρηση της αίσθησης του κορεσμού. Αντίθετα με τη δημοφιλή πεποίθηση όμως, το να καταναλώνουμε πολύ πρωτεΐνη δεν είναι αναγκαστικά η μοναδική και πάντα ενδεδειγμένη εναλλακτική. Το κλειδί για την επιλογή καλύτερων τροφών που θα μας κρατήσουν χορτάτους για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα βασίζεται στο γλυκαιμικό δείκτη και στον αντίστοιχο

του κορεσμού. Η πρόσληψη αρκετών ινών μπορεί όχι μόνο να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και διαβήτη τύπου 2 αλλά παράλληλα, εξασφαλίζει την καλή λειτουργία του εντέρου και είναι ένας ευπρόσδεκτος σύμμαχος στην καταπολέμηση της αύξησης του βάρους μέσω της διαδικασίας του κορεσμού. Με άλλα λόγια, μας κάνει να νιώθουμε πιο γεμάτοι για περισσότερο χρόνο, χωρίς όμως να προσθέτουμε πολλές θερμίδες.

Φυστίκια Αιγίνης

Εκτός από φυτικές πρωτεΐνες, προσφέρουν ίνες και καλά ακόρεστα λίπη, ένα αποτελεσματικό τρίπτυχο που θα κρατήσει το στομάχι σας ευτυχισμένο. Περίπου 1/4 φλιτζάνι φιστίκια περιέχει 3 γραμμάρια ινών , 14 γραμμάρια υγιούς λίπους και 6 γραμμάρια πρωτεΐνης.

Πλιγούρι βρώμης

Περιέχει μια διαλυτή ίνα που ονομάζεται βήτα-γλυκάνη η οποία επιβραδύνει την πέψη και μας κρατά χορτάτους για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, αποτρέποντας την υπερκατανάλωση τροφής, ενώ μπορεί επίσης να βελτιώσει την χοληστερόλη στο αίμα και τη συνολική υγεία της καρδιάς. Εκτός από το πρωινό μπορείτε να την προσθέσετε σε smoothies και σούπες ή ωμή στις σαλάτες.

Αγκινάρες

Είναι μια καλή πηγή αδιάλυτων ινών που διέρχονται γρήγορα μέσω του πεπτικού σωλήνα. Μαζί με διάφορα άλλα λαχανικά, λίγο ελαιόλαδο και μερικά ζυμαρικά ολικής αλέσεως αποτελούν ένα πλήρες γεύμα. Προσφέρουν περίπου 8 γρ. ινών ανά φλιτζάνι και 5 γρ. πρωτεΐνης. Επιπλέον, θα πάρετε μια επιπλέον δόση ινών από τα ζυμαρικά ολικής και τα υγιή λιπαρά του ελαιόλαδου.

Όσπρια

Οι διατροφολόγοι συνιστούν να τρώμε πολλά όσπρια αφού είναι άριστες πηγές ινών. Τα φασόλια, τα ρεβίθια και οι φακές είναι μια μεγάλη πηγή πρεβιοτικών ινών, οι οποίες συμβάλλουν στην υγεία των εντέρων και μας κρατούν χορτάτους.

Αβοκάντο

Είναι ως γνωστόν, μια εξαιρετική πηγή του υγιεινού για την καρδιά ελαϊκού οξέος. Και με 9 θερμίδες ανά γραμμάριο, τα λιπαρά αυτά συμβάλλουν στην άμεση ικανοποίηση του κορεσμού. Συνδυάστε το με τις φυτικές ίνες μιας φέτας ψωμιού ολικής άλεσης και θα έχετε ένα τέλειο combo.

Αμύγδαλα

Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι πλούσιες πηγές ινών, αλλά τα αμύγδαλα είναι η καλύτερη επιλογή. Μόλις μια μικρή χούφτα σας δίνει όχι μόνο ίνες αλλά και υγιεινά λιπαρά, πρωτεΐνες, βιταμίνη E, ασβέστιο, ριβοφλαβίνη, νιασίνη και μαγνήσιο.

Μήλα

Είναι ένας από τα λίγα φρούτα που περιέχουν πηκτίνη, η οποία σύμφωνα με μελέτες επιβραδύνει με φυσικό τρόπο την πέψη και προάγει την αίσθηση πληρότητας ενώ έχει χαμηλή θερμιδική αξία. Προσθέστε κομμάτια μήλου στο πλιγούρι βρώμης, στις σαλάτες ή σε σάντουιτς με γαλοπούλα και ολικής αλέσεως ψωμί.

Σούπες

Παρότι είναι σε υγρή μορφή, μας χορταίνουν και μπορούν να παραμείνουν στο στομάχι περισσότερο, παρατείνοντας έτσι την αίσθηση της πληρότητας. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, που σημαίνει ότι ενώ αυξάνουν το αίσθημα κορεσμού, δεν έχουν πολλές θερμίδες. Οι σούπες με όσπρια περιέχουν μια μεγάλη δόση ινών και ανθεκτικού αμύλου και είναι από τις ιδανικότερες εναλλακτικές.

**Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΟΛΥΧΡΩΜΩΝ ΦΡΕΣΚΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ
ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗ**

Οι σχετιζόμενες με την ηλικία οφθαλμικές παθήσεις όπως ο εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας και ο καταρράκτης προκαλούν συνήθως μειωμένη όραση ακόμη και τύφλωση στους ηλικιωμένους. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και διατροφής με τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικά μπορούν να καθυστερήσουν ή να αποτρέψουν ορισμένα προβλήματα των ματιών.

Μπορεί μια υγιεινή διατροφή να αποτρέψει τον καταρράκτη; Μια νέα μελέτη υποστηρίζει πως ναι καθώς επαλήθευσε τη σχέση μεταξύ των τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά και του χαμηλότερου κινδύνου καταρράκτη που σχετίζεται με την ηλικία. Παρά τις κάποιες ανακολουθίες, τα ευρήματα υποστηρίζουν συντριπτικά τα οφέλη από την κατανάλωση εσπεριδοειδών, πιπεριάς, καρότων, τοματών και σκούρων πράσινων λαχανικών όπως το σπανάκι, το μπρόκολο και το κέιλ στην καθυστέρηση εμφάνισης αυτής της νόσου.

Όταν ο κανονικός διαυγής φακός μέσα στο μάτι θολώσει, η ασθένεια είναι γνωστή ως καταρράκτης. Είναι σαν να κοιτάς μέσα από ένα βρώμικο παράθυρο και είναι μια κύρια αιτία της εξασθένησης της όρασης. Ενώ οι περισσότεροι καταρράκτες εντοπίζονται σε άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών, μπορεί επίσης να συμβεί και σε νεότερες ηλικίες. Η ερευνήτρια Δρ Ming Li από το Πανεπιστήμιο της Νότιας Αυστραλίας και οι συνεργάτες της από το Πανεπιστήμιο Xi'an Jiaotong της Κίνας δήλωσαν ότι οι υπάρχουσες μελέτες υποστηρίζουν ότι οι διατροφικές βιταμίνες και τα καροτενοειδή μπορεί να σχετίζονται με μειωμένο κίνδυνο καταρράκτη που σχετίζεται με την ηλικία.

Εξετάστηκαν περαιτέρω οι ενώσεις αυτές αναλύοντας 20 μελέτες από όλο τον κόσμο, στοχεύοντας στον αντίκτυπο των βιταμινών και των καροτενοειδών (χρωστικές που υπάρχουν στα φυτά) στον κίνδυνο καταρράκτη. Δώδεκα από τις μελέτες ήταν μελέτες κοόρτης, μελέτες παρατήρησης δηλαδή, κατά τις οποίες ορισμένες ομάδες ατόμων με κάποιο κοινό στοιχείο παρακολουθούνται κατά τη διάρκεια ενός χρονικού διαστήματος και τα αποτελέσματα συγκρίνονται σε υποσύνολα. Οκτώ από τις μελέτες ήταν τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές - ο πιο αυστηρός τρόπος για να προσδιοριστεί εάν υπάρχει σχέση αιτίου-αποτελέσματος.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η υψηλότερη κατανάλωση ορισμένων βιταμινών και καροτενοειδών από πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά μείωσε σημαντικά τον κίνδυνο καταρράκτη στους ηλικιωμένους στις μελέτες κοόρτης, αλλά τα στοιχεία από τις τυχαιοποιημένες έρευνες ήταν λιγότερο σαφή. Τα ευρήματά τους δημοσιεύθηκαν στο *American Journal of Clinical Nutrition*. «Αυτού του είδους οι καταρράκτες είναι η κύρια αιτία μειωμένης όρασης μεταξύ των ηλικιωμένων σε ολόκληρο τον κόσμο, και εκείνοι που δεν έχουν χειρουργηθεί συμβάλλουν στο 35% όλων των περιπτώσεων τύφλωσης», αναφέρει η Δρ Λι. "Αν και η χειρουργική επέμβαση καταρράκτη είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την αποκατάσταση της όρασης, θα έχει κοστίσει στην κοινωνία περισσότερα από 5,7 δισεκατομμύρια δολάρια μέχρι το 2020", πρόσθεσε.

Η μελέτη υποστηρίζει ότι το κόστος αποκατάστασης της όρασης για τα εκτιμώμενα 45 εκατομμύρια άτομα με καταρράκτη θα μπορούσε να μειωθεί στο μισό από μια δίαιτα πλούσια σε πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά. Οι ερευνητές είπαν ότι καθώς ο πληθυσμός της γης γερνάει και όλο και περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται χειρουργική επέμβαση, απαιτείται επείγουσα αντιμετώπιση του προβλήματος. "Αν μπορούσαμε να καθυστερήσουμε την εμφάνιση καταρράκτη που σχετίζεται με την ηλικία κατά 10 χρόνια, θα μπορούσε να μειωθεί στο μισό ο αριθμός των ατόμων που χρειάζονται χειρουργική επέμβαση" ανέφεραν. Η τρέχουσα παγκόσμια κατανάλωση αντιοξειδωτικών, ωστόσο, είναι πολύ χαμηλότερη από το συνιστώμενο επίπεδο για την πρόληψη των καταρρακτών που σχετίζονται με την ηλικία.

ΠΟΣΑ ΦΡΟΥΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Τα φρούτα αποτελούν σημαντικό κομμάτι μιας υγιεινής διατροφής. Οι δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε φρούτα σχετίζονται με όλα τα είδη των ωφελειών για την υγεία, συμπεριλαμβανομένου του μειωμένου κινδύνου πολλών ασθενειών.

Ωστόσο, μερικοί άνθρωποι προβληματίζονται για τη ζάχαρη που περιέχεται στα φρούτα και ανησυχούν ότι το να τρώνε πολλά φρούτα ίσως να είναι μια επιβλαβής επιλογή. Τι ποσότητα φρούτων λοιπόν πρέπει να τρώμε κάθε μέρα ώστε αυτό να είναι μια υγιεινή συνήθεια;

Δεν είναι μυστικό πως τα φρούτα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και σχετικά χαμηλά σε θερμίδες, γεγονός που τα καθιστά μια εξαιρετική επιλογή για όσους επιθυμούν να χάσουν βάρος. Ταυτόχρονα είναι και χορταστικά καθώς έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και φυτικές ίνες. Πολλαπλές μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση φρούτων συνδέεται με χαμηλότερη πρόσληψη θερμίδων και μπορεί να συμβάλει στην απώλεια βάρους με την πάροδο του χρόνου.

Τα φρούτα στην αρχική τους μορφή είναι πολύ πιο χορταστικά απ' ότι υπό μορφή χυμού. Και ακριβώς γι' αυτό, όσοι τα πίνουν υπό μορφή χυμού αναγκάζονται να καταναλώσουν μεγαλύτερες ποσότητες προκειμένου να χορτάσουν. Οι μελέτες δείχνουν ότι το να πίνεις μεγάλες ποσότητες από χυμούς φρούτων συνδέεται με αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και μεγαλώνει τον κίνδυνο της παχυσαρκίας. Με άλλα λόγια, αποφεύγετε να πίνετε χυμούς φρούτων και αντί γι' αυτό, φάτε τα.

Πρόσφατες μελέτες απέδειξαν ότι κάθε φρούτο που τρώμε την ημέρα μειώνει τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων κατά 7%, ενώ η κατανάλωση φρούτα όπως τα σταφύλια, τα μήλα και τα βατόμουρα συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο διαβήτη τύπου 2. Τα εσπεριδοειδή αυξάνουν τα επίπεδα κιτρικού στα ούρα σας, γεγονός που μειώνει τον κίνδυνο νεφρολιθίας. Η αυξημένη πρόσληψη φρούτων μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και τη μείωση του οξειδωτικού στρες, κάτι που ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο καρδιακής νόσου. Τέλος, η κατανάλωση φρούτων συνδέεται με τη βελτίωση του ελέγχου του σακχάρου στο αίμα σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Αυτό που πρέπει να διερευνηθεί λοιπόν δεν είναι το κατά πόσο είναι υγιεινά τα φρούτα αλλά το πόσο πρέπει να καταναλώνουμε από αυτά χωρίς να παχαίνουμε. Καταρχήν, όπως έχει ήδη αναφερθεί, όταν καταναλώνουμε τα φρούτα στη στερεά μορφή τους είναι μάλλον δύσκολο να φάμε πάρα πολύ από αυτά. Κατά δεύτερον, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα φρούτα θα πρέπει να καταναλώνονται ως μέρος

μιας καλά ισορροπημένη διατροφής που θα περιλαμβάνει μια ποικιλία από άλλα ολόκληρα τα τρόφιμα.

Όσον αφορά τώρα την ακριβή ποσότητα φρούτων που μπορούμε να καταναλώνουμε χωρίς να παχαίνουμε, η γενική σύσταση για πρόσληψη φρούτων είναι περίπου τα 400 γραμμάρια ανά ημέρα ή πέντε μερίδες των 80 γραμμαρίων. Μια μερίδα 80 γραμμαρίων ισοδυναμεί περίπου με ένα φρούτο στο μέγεθος μιας μπάλας του τένις. Η κατανάλωση πέντε μερίδων φρούτων καθημερινά συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από ασθένειες όπως η καρδιοπάθεια, το εγκεφαλικό επεισόδιο και ο καρκίνος.

Οι συστάσεις αυτές βέβαια διαφοροποιούνται ανάλογα με το ποιοι τις κάνουν. Για παράδειγμα, στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, το Υπουργείο Γεωργίας συνιστά ο μέσος ενήλικας να καταναλώνει δύο μερίδες φρούτων την ημέρα, ενώ η Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρεία συνιστά οι ενήλικες να τρώνε τέσσερις μερίδες φρούτων την ημέρα. Ο καθένας πάντως μπορεί να προσαρμοστεί με βάση την ατομική του επιλογή, το πως λειτουργεί ο οργανισμός του και φυσικά, λαμβάνοντας υπόψιν αυτούς τους αριθμούς.

ΒΙΟΕΝΕΡΓΑ Η ΒΙΟΔΡΑΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Τα βιοενεργά ή βιοδραστικά συστατικά μπορούν να επιτελέσουν μια συγκεκριμένη λειτουργία εντός ενός οργανισμού. Επίσης μπορούν να συμβάλουν στην βελτίωση της υγείας μιας και μειώνουν τον κίνδυνο να υπάρξει εμφάνιση ασθένειας ή και βελτιώνουν την λειτουργία των συστημάτων του οργανισμού.

Πίνακας 1

Βιοενεργά συστατικά	Φυσικές πηγές	Πλεονεκτήματα υγείας
Καροτενοειδή		
α-καροτένιο	Καρότα	Εξουδετέρωση ελευθέρων ριζών κ προστασία κυττάρων από οξειδώ
β-καροτένιο	φρούτα, λαχανικά	Εξουδετέρωση ελευθέρων ριζών
Λουτεΐνη	πράσινα λαχανικά	Συμβολή στην διατήρηση της υγι όρασης
Λυκοπένιο	τομάτες, σάλτσες	Μειώση του κινδύνου για καρκίν προστάτη
Ζεαξανθίνη	αυγά, καλαμπόκι, εσπεριδοειδή	Συμβολή στη διατήρηση υγιούς ό

Διαιτητικές ίνες		
Αδιάλυτες ίνες	πίτουρο σίτου	Μείωση κινδύνου καρκίνου του μ και του παχέους εντέρου
β-γλυκάνη	Βρώμη	Μείωση κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων
Διαλυτές ίνες	φυτό psyllium	Μείωση κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων
Λιπαρά οξέα		
ω-3 λιπαρά οξέα (DHA/EPA)	τόνος, λιπαρά ψάρια, ιχθυέλαια	Μείωση του κινδύνου καρδιαγγει και βελτίωση των διανοητικών κα των οπτικών λειτουργιών
Λινελαϊκό οξύ	ελαιόλαδο, τυριά	Μείωση του κινδύνου καρδιαγγει παθήσεων, μέσω βελτίωσης της σύστασης των λιποπρωτεϊνών

Φλαβονοειδή		
Ανθοκυανιδίνες	φρούτα, λαχανικά	Αντιοξειδωτική δράση (εξουδετέρωση ριζών, μείωση κινδύνου εμφάνισης εκφυλιστικών ασθενειών)
Κατεχίνες	Τσάι, φρούτα, σοκολάτα	Αντιοξειδωτική δράση
Φλαβονόνες	φρούτα, λαχανικά	Αντιοξειδωτική δράση
Φλαβόνες	φρούτα, λαχανικά	Αντιοξειδωτική δράση
Φαινολικά οξέα		
Καφεϊκό οξύ	φρούτα, λαχανικά	Αντιοξειδωτική δράση
Φερουλικό οξύ	φρούτα, λαχανικά	Αντιοξειδωτική δράση
Φυτοστερόλες-Στανόλες		
Σιτοστερόλη-στανόλη, στιγμαστερόλη, καμπεστερόλη	σόγια, σιτάρι, καλαμπόκι	Μείωση της πιθανότητας εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, μέσω της μείωσης των λιπιδίων

		επιπέδων της LDL χοληστερόλης στο αίμα
Πρεβιοτικά-Προβιοτικά		
Φρουτοολιγοσακχαρίτες	Κρεμμύδια	Βελτίωση της γαστρεντερικής λει
Γαλακτοβάκιλλοι	γαλακτοκομικά, γιαούρτι	Βελτίωση της γαστρεντερικής λει
Φυτοοιστρογόνα		
Ισοφλαβόνες (γενιστεΐνη, ντανζεΐνη)	καρποί σόγιας και τροφές με βάση της σόγιας	Μείωση των μετεμμηνοπαυσιακών συμπτωμάτων, αντιοξειδωτική δρ
Λιγνίνες	λινάρι, σίκαλη, λαχανικά	Προστασία από τα καρδιαγγειακά μέσω της μείωσης της LDL χοληστερόλης και των τριγλυκερ
Ταννίνες		
Προανθοκυανιδίνες	μούρα, κακάο, σοκολάτα	Βελτίωση λειτουργίας του ουροπ μείωση του κινδύνου καρδιαγγεια παθήσεων

Σουλφίδια		
Αλλυλικά, μεθυλικά, τρισουλφίδια	σταυρανθή λαχανικά (κουνουπίδι, μπρόκολο)	Μείωση της LDL χοληστερόλης, βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος
Άλλα		
Πρωτεΐνη σόγιας	καρποί σόγιας, τροφές σόγιας	Βελτιώνουν τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης
Σαπωνίνες	καρποί σόγιας, τροφές σόγιας	Περιέχουν αντικαρκινικά ένζυμα, μειώνουν τη χοληστερόλη

Μέρος 2°

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ Η ΜΗ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ

- Η αύξηση της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών σχετίζεται με την αύξηση του κινδύνου θνησιμότητας από ισχαιμική καρδιακή νόσο (Crowe FL et al. Eur Heart J. 2011 May 32(10) : 1235-43)

- Η αύξηση της πρόληψης τους μπορεί να μειώσει τη θνησιμότητα από καρδιαγγειακή νόσο σε χώρες της Κεντρικής/ Ανατολικής Ευρώπης, μεταξύ των καπνιστών και των υπέρτασικών ατόμων (Steflert et al. Eur J Prev Cardiol 2016 ; 23:493-501)
- Η συνολική πρόσληψη φρούτων και λαχανικών συνδέεται αντιστρόφως ανάλογα με την ισχαιμική καρδιακή νόσο στην ομάδα με χαμηλό ποσοστό υδατανθράκων. (Joshi et al. Public Health Nutr.2009 Jan 12(1) 115-121)
- Οι δίαιτες που είναι πλούσιες σε φυτικές τροφές οδηγούν στη μακροζωία. Η αύξηση φρούτων, μούρων και λαχανικών συνδέονται με την μείωση του κινδύνου θνησιμότητας σε άντρες μέσης ηλικίας με καταγωγή από την Φιλανδία. (Rissanen et al. J. Nutr. 133: 199-204,2003)
- Η ποσότητα πρόσληψης των ίδιων φρούτων και όχι η ποικιλία συνδέεται με την μείωση του κινδύνου CHD που είναι μια δομική ανωμαλία της καρδιάς που αναπτύσσεται κατά την ενδομήτρια ανάπτυξη και περιλαμβάνει τα μεσοκοιλιακά ελλείμματα, τη στένωση ισθμού αορτής και τον ανοικτό αρτηριακό πόρο. (Bhupathiraju et al. Am J Clin Nutr. 2013 Dec; 98(6) 1514-1523)
- Η μείωση πρόσληψης αντιοξειδωτικών σχετίζεται με την αύξηση του κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου.(Murr et al. Atherosclerosis.2009 Feb 202(2) 543-9)
- Άτομα με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο μπορεί να χρειαστεί να καταναλώσουν περισσότερες από 9 μερίδες φρούτων και λαχανικών ανα 24 ώρες σε σύγκριση με άτομα που έχουν μέτριο ή χαμηλό καρδιαγγειακό κίνδυνο. (Buil- Cosiales et al.Br J Nutr 2016; 116:534-46)
- Η μείωση πρόσληψης φρούτων και λαχανικών συσχετίστηκε με αύξηση του οξέος στεφανιαίου συνδρόμου στους καπνιστές. (Dauchet et al. Eur J Clin Nutr 2010; 64: 578-86)

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ

- Η αύξηση της πρόσληψης λευκών φρούτων και λαχανικών είναι αντιστρόφως ανάλογα με την συχνότητα εγκεφαλικού επεισοδίου. Πιο συγκεκριμένα αύξηση κατά 23 g/d σχετίζεται με 9% μείωση πιθανότητας εγκεφαλικού επεισοδίου. Πάντως παρά τα ποσοστά αυτά πιο συχνά επιλεγμένα τείνουν να είναι τα μήλα και τα αχλάδια και όχι τα λευκά φρούτα και λαχανικά όπως είναι το λάχανο παραδείγματος χάρι. (Oude Griep et al. Stroke 2011; 42 : 3190-95)

- Μια ακόμα Σουηδική μελέτη μας δείχνει την αντιστροφή σχέση που υπάρχει με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών με τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. (Larsson et al Atherosclerosis 2013 227:147-52)
- Γυναίκες με αυξημένη πρόσληψη σταφυλιών και εσπεριδοειδών οδηγούν σε μείωση κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου. (Lai et al. Eur J Epidemiol 2015 : 30:1035-48)
- Η κατανάλωση φρούτων και ιδιαίτερα εσπεριδοειδών και σταυρανθών (μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, κουνουπίδι) προστατεύουν από εγκεφαλοαγγειακές παθήσεις. (Mizrahi et al. British Journal(2009) 102,1075-1083)

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

- Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών συνδέεται αντιστρόφως ανάλογα με τον καρκίνο και την καρδιαγγειακή θνησιμότητα. Περισσότερες από 7 μερίδες φρούτων και λαχανικών την μέρα μειώνουν τον κίνδυνο θνησιμότητας από οποιαδήποτε αίτια. (Oyebo et al. J Epidemio Community Health 2014; 68:856-862)
- Η πρόσληψη φρούτων δεν σχετίστηκε με τον κίνδυνο του καρκίνου.(Lof et al. cancer Causes Control 2011 22;283-289)
- Η πρόσληψη λαχανικών, όχι όμως φρούτων συνδέεται με μείωση κινδύνου εμφάνισης και θνησιμότητας καρκίνου σε μεσήλικες άντρες της Κορέας.(Choi et al.J Nutr.2015 Jun 145(6) 1249-55)
- Ο συνολικός κίνδυνος για καρκίνο ήταν 38% μειωμένος στην αυξημένη πρόσληψη λαχανικών σε σύγκριση με την μειωμένη(Orensteil et al. Nutr Cancer 2016;68:410-19)
- Η πρόσληψη φρούτων και λαχανικών δεν σχετίστηκε με τη συνολική επίπτωση του καρκίνου(George et al. Am J Clin Nutr.2009 Jan 89(1)347-53)
- Η μελέτη EPIC υποστηρίζει ότι η αύξηση της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών έχει προληπτική δράση στον καρκίνο. Μια μέση αύξηση περίπου 150 g/d θα μπορούσαν να αποφευχθούν 2,6% καρκίνοι στους άντρες και 2,3% καρκίνοι στις γυναίκες.(Boffetta et al. J Natl cancer inst 2010; 102:529-537)

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

- Η ημερήσια αύξηση πρόσληψης πράσινων φυλλωδών λαχανικών θα μπορούσε να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο του σακχαρώδη διαβήτη 2.(Carter et al. BMJ 2010;341:c4229)
- Ομάδες λαχανικών όπως είναι τα λαχανικά ρίζας ή τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά φαίνεται να είναι επωφελή για την πρόσληψη του σακχαρώδη διαβήτη, ενώ στο συνολικό φρούτων και λαχανικών ασκούν ασθενέστερη επίδραση. (Cooper et al Eur J Clin Nutr.2012 October; 66(10) 1082-1092)
- Η πρόσληψη μιας μεικτής δίαιτας φρούτων και λαχανικών συσχετίστηκε αντίστροφα με πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη. (cooper et al. Eur J Clin Nutr 2015 April; 69(4) 449-454)

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

- Μία μελέτη από την ομάδα NHEFS (Η Επιδημιολογική Παρακολούθηση NHANES I (NHEFS) είναι μια εθνική διαχρονική μελέτη που ξεκίνησε από κοινού το Εθνικό Κέντρο Στατιστικής Υγείας και το Εθνικό Ινστιτούτο για τη Γήρανση σε συνεργασία με άλλους φορείς της Υπηρεσίας Δημόσιας Υγείας. Το NHEFS σχεδιάστηκε για να διερευνήσει τις σχέσεις μεταξύ κλινικών, θρεπτικών και συμπεριφορικών παραγόντων που αξιολογήθηκαν στην πρώτη Εθνική Έρευνα Εξέτασης Υγείας και Διατροφής NHANES I και επακόλουθη νοσηρότητα, θνησιμότητα και χρήση νοσοκομείων, καθώς και αλλαγές στους παράγοντες κινδύνου, λειτουργικό περιορισμό και θεσμοθέτηση.) έδειξε ότι υπάρχει μια ισχυρή αντιστροφή σχέση μεταξύ πρόσληψης φρούτων και λαχανικών και τον κίνδυνο επακόλουθης καρδιαγγειακής νόσου και όλων των αιτιών θνησιμότητας στο γενικό πληθυσμό των ΗΠΑ.(Bazzano et al. Am J clon Nutr 2002;76:93-9)
- Δίαιτα με μέτριες ποσότητες διαφορών ομάδων τροφίμων και αρκετά φρούτα και λαχανικά φαίνεται να συνδέεται με αυξημένο προσδόκιμο ζωής και μείωση κινδύνου θανάτου όλων των αιτιών στους άνδρες. (Bongart et al. Eur J Clin Nutr. 2016 Jun; 70(6) 715-22)
- Κατανάλωση περισσότερων από 7 μερίδων φρούτων και λαχανικών σχετίζονται αντίστροφα με την θνησιμότητα από όλες τις αιτίες.(Nguyen et al. Int J Behav Nutr Phys Act.2016 Jan 25;13:9)
- Κατανάλωση λιγότερων από 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών σε καθημερινή βάση συνδέεται με μικρότερη επιβίωση και υψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας. (Bellavia et al. Am J Clin Nutr 2013 98:454-59)

- Ελαιόλαδο, φρούτα και λαχανικά και ψάρια έχουν ευεργετική επίδραση στον κίνδυνο θανάτου, ανεξάρτητα από τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά και την ιατρική κατάσταση του ατόμου. (Letois et al. J Nutr 2016;116:882-89)
- Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών συνδέθηκε με μια μέτρια αν και μη στατιστικά σημαντική μείωση ανάπτυξης των κύριων χρόνιων ασθενειών. Τα οφέλη κυρίως αναφέρονται στις καρδιακές παθήσεις και όχι τόσο στον καρκίνο. (Hung et al. J Natl Cancer Inst 2004;96:1577-84)
- Έρευνα με 10.000 Νορβηγούς ανα 4 δεκαετίες οδηγεί στο συμπέρασμα πως η αύξηση κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών και μούρων οδηγεί στη μείωση κινδύνου θνησιμότητας απ' όλες τις αιτίες θνησιμότητας λόγω καρκίνου και εγκεφαλικού επεισοδίου.(Hjartaker et al, eur J Nutr 2015 54:599-608)
- Θετική επίδραση στην καθημερινή κατανάλωση φρούτων ανεξάρτητα από άλλους παραδοσιακούς παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου όπως το κάπνισμα, την υπέρταση και τη χοληστερόλη. Δεν υπήρξε συσχέτιση μεταξύ κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών σε σχέση με εμφάνιση καρκίνου. (strandhagen et al. Eur J Clin Nutr.2000 Apr 54(4) 337-41)

ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

- Τα φρούτα και τα λαχανικά συνδέονται αντίστροφα με χρόνιες μη μεταδοτικές ασθένειες.
- Διαφορετική σύσταση χυμών φρούτων και λαχανικών σε σχέση με την κατανάλωση αυτούσιου τμήματος τους.
- Οι χυμοί είναι δημοφιλής σε πολλές χώρες και αυτό οδηγεί σε αποτελεσματική μέθοδο προώθησης , βελτίωσης κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών.
- Η κατανάλωση αυτών των χυμών βελτιώνουν καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου, βελτιώνουν προφίλ λιπιδίων αίματος, αναστολή αιμοπεταλίων.(Zheng et al. Int J Mol Sci.2017 Mar;18(3):555)

ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΩΝ ΧΥΜΩΝ

- Αυξημένες σε περιεκτικότητα θερμίδων ορισμένων εμπορικών φρούτων και λαχανικών λόγω μεγάλης ποσότητας ζάχαρης συνεπώς αυξάνουν τον κίνδυνο αύξησης σωματικού βάρους, παχυσαρκίας και διαβήτη.

- Σε σύγκριση με τα στερεά σώματα, με τους χυμούς έχουμε μικρότερο αποτέλεσμα στο αίσθημα του κορεσμού.

ΦΡΕΣΚΑ Η ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΟΥΝ ΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ.

Όταν ψωνίζουμε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, δεν παρατηρούμε τους καταψύκτες του σούπερ μάρκετ. Στο θέμα εμφάνισης τα κατεψυγμένα υστερούν αρκετά και δεν φαίνονται ωραία αφού αποψυχθούν. Υπάρχει ο μύθος πως η διαδικασία της κατάψυξης εξαντλεί μέρος της θρεπτικής αξίας των φρούτων και των λαχανικών.

Τα κατεψυγμένα λαχανικά ίσως και να αποτελούν υγιεινότερη επιλογή από ότι τα φρέσκα. Ο λόγος είναι το ότι τα φρούτα και τα λαχανικά που επιλέγονται να καταψυχθούν, κόβονται μόνο όταν έχουν ωριμάσει πλήρως, πράγμα που σημαίνει ότι η περιεκτικότητα τους σε θρεπτικά στοιχεία είναι στα μέγιστα επίπεδα. Το πρώτο βήμα της κατάψυξης των λαχανικών είναι το ζεμάτισμα τους σε καυτό νερό ή ατμό, ώστε να σκοτωθούν τα βακτήρια και κάποια βλαβερά ένζυμα που πιθανών να υπάρχουν. Με την διαδικασία αυτή ναι μεν χάνεται κάποιο ποσοστό ορισμένων υδατοδιαλυτών βιταμινών, όπως η [βιταμίνη C](#) και [B](#), αλλά το αμέσως επακόλουθο βήμα που είναι η ραγδαία ψύξη των λαχανικών, τα «κλειδώνει» σε μια μικροθρεπτικά πλούσια κατάσταση.

Από την άλλη μεριά τα φρούτα και λαχανικά που προορίζονται να πουληθούν ως φρέσκα στους διαδρόμους των supermarket συλλέγονται τις περισσότερες φορές πριν ωριμάσουν πλήρως, μην έχοντας επαρκή χρόνο να αναπτύξουν όλη την γκάμα των βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων που προορίζονταν να αναπτύξουν. Παρόλα αυτά ,εξωτερικά σημάδια ωρίμανσης συνεχίζουν να υπάρχουν, χωρίς όμως αυτά να φτάνουν ποτέ να περιέχουν τον ίδιο αριθμό θρεπτικών συστατικών με το αν παρέμεναν για περισσότερο καιρό στο αμπέλι (ώστε να ωριμάσουν πλήρως). Επιπλέον, κατά την διάρκεια του μεγάλου ταξιδιού τους από την φάρμα στο πιάτο σας, εκτίθενται σε μεγάλα επίπεδα θέρμανσης και φωτός, καταστρέφοντας σημαντικά συστατικά, όπως η ευαίσθητη [βιταμίνη C](#) και η [βιταμίνη B1 θειαμίνη](#).

Μόνο αν τα φρέσκα λαχανικά ή φρούτα είναι **από τον κήπο σας** που σημαίνει πως αφού έχουν ωριμάσει **ΠΛΗΡΩΣ**, κόβονται, καθαρίζονται, πλένονται και καταναλώνονται, έχουν την μεγαλύτερη δυνατή περιεκτικότητα σε μικροσυστατικά και φυτοστοιχεία. Ένα άλλο βασικό πλεονέκτημα της καλλιέργειας στον κήπο σας είναι το γεγονός ότι είστε βέβαιοι ότι είναι ελεύθερα από φυτοφάρμακα, ρυθμιστές ανάπτυξης φυτών, συνθετικά λιπάσματα και άλλες πρόσθετες ουσίες, που επιφέρουν ιδιαίτερα αρνητικές συνέπειες στο ανθρώπινο σώμα μακροχρόνια.

Μια διαδικασία απαραίτητη πριν την ξήρανση είναι η λεύκανση ή αλλιώς blanching. Με τον όρο blanching εννοείται η θερμική κατεργασία που υφίστανται τα τρόφιμα πριν από την κατάψυξη, την ξήρανση ή την κονσερβοποίησή τους. Το blanching που

προηγείται της κατάψυξης ή της αφυδάτωσης γίνεται κύρια για την αδρανοποίηση των ενζύμων.

[...] Εκτός από νερό 100°C, σαν θερμαντικά μέσα χρησιμοποιούνται ο ατμός, ο θερμός αέρας, τα μικροκύματα κλπ. σε θερμοκρασίες διάφορες των 100°C. Ενώ το blanching των λαχανικών γίνεται συνήθως με θερμό νερό ή ατμό, το blanching των φρούτων γίνεται σε άλμη ασβεστίου για τη σταθεροποίηση αυτών με σχηματισμό πηκτινικού ασβεστίου. Επίσης για την σταθεροποίηση των φρούτων χρησιμοποιούνται παράλληλα και κolloειδή πυκνωτικά μέσα όπως, πηκτίνη, καρβοξυμεθυλοκυτταρίνη, αλγινικά άλατα κλπ.. [...]

Το blanching που προηγείται της κονσερβοποίησης εκπληρώνει πολλούς σπουδαίους στόχους: απομακρύνει τα αέρια και αυξάνει τη θερμοκρασία των ιστών, καθαρίζει τους ιστούς και αδρανοποιεί ή ενεργοποιεί ένζυμα. Η απομάκρυνση των αερίων και η προθέρμανση των προϊόντων είναι στην περίπτωση αυτή οι κύριοι στόχοι, καθότι έχουν σημαντική επίδραση στην τελική περιεκτικότητα O₂ στο δοχείο και κατά συνέπεια επηρεάζουν άμεσα το χρόνο ζωής της κονσέρβας. Η πραγματοποίηση των 2 αυτών στόχων εξασφαλίζει υψηλό κενό στο δοχείο πράγμα που αποτελεί ένδειξη χαμηλής περιεκτικότητας αερίου στο προϊόν.

KATEΨΥΓΜΕΝΑ

Πως γίνεται η διαδικασία της κατάψυξης;

Για την παραγωγή των κατεψυγμένων λαχανικών υπάρχει μια ολόκληρη διαδικασία επεξεργασίας, με αυστηρούς ελέγχους ώστε να διατηρείται η διατροφική αξία του προϊόντος.

Τα λαχανικά αμέσως μετά τη συγκομιδή τους και τη γρήγορη μεταφορά τους στη μονάδα επεξεργασίας βυθίζονται σε βραστό νερό (90-95° C) ή εκτίθενται σε ατμό (2-4'), για την απενεργοποίηση των ενδογενών ενζύμων (όπως η υπεροξειδάση), που ευθύνονται για την απώλεια της διατροφικής αξίας και των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών τους (χρώμα, υφή, γεύση).

Στη συνέχεια, τα λαχανικά, καταψύχονται σε θερμοκρασίες μικρότερες των -18° C. Γι αυτό το λόγο δεν απαιτείται η χρήση συντηρητικών ή άλλων χημικών πρόσθετων. Το μυστικό για να μην αλλοιωθούν τα χαρακτηριστικά τους είναι να μη διακοπεί η ψυκτική αλυσίδα σε όλα τα στάδια της διαχείρισης και διανομής των κατεψυγμένων προϊόντων.

Λαχανικά που δεν χρειάζονται τη παραπάνω διαδικασία

Μανιτάρια: Αφαιρούμε την φλούδα και το κοτσάνι, κόβουμε σε κομμάτια ή σε φέτες, τα σοτάρουμε ελαφρώς σε λάδι ή βούτυρο και καταψύχουμε αμέσως.

Πιπεριές & Ξερά κρεμμύδια: Αφαιρούμε τις φλούδες από τα κρεμμύδια και τα καταψύχουμε ολόκληρα, σε φέτες, ροδέλες ή ψιλοκομμένα. Πλένουμε καλά τις

πιπεριές, αφαιρούμε το κοτσάνι & τα σπόρια και τις καταψύχουμε κομμένες σε φέτες, ροδέλες ή μεγάλα κομμάτια.

Παντζάρια: Βράζουμε τα παντζάρια κανονικά, μέχρι να μαλακώσουν. Τα κρυνώνουμε σε παγωμένο νερό, ξεφλουδίζουμε, κόβουμε κατά προτίμηση και καταψύχουμε.

Οι πατάτες, οι γλυκοπατάτες και η κολοκύθα, πρέπει να βράσουν καλά και να γίνουν πουρές πριν καταψυχθούν. Αποψύχουμε σε ζεστό μπεν μαρί.

Αρωματικά φυτά και βότανα: Πλένουμε, στεγνώνουμε καλά, ψιλοκόβουμε και καταψύχουμε

Τομάτα: Ζεματίζουμε τις τομάτες, αφού αφαιρέσουμε το κοτσάνι και χαράζουμε τη βάση. Κρυνώνουμε αμέσως σε παγωμένο νερό και αφαιρούμε τη φλούδα. Πολτοποιούμε τη σάρκα και καταψύχουμε σε σακούλες.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΤΑΨΥΞΗΣ

Ανάλογα με τη χρήση που θα κάνετε στα φρούτα και το τι φρούτα είναι, μπορείτε να επιλέξετε μια μέθοδο κατάψυξης. Εάν σκοπεύετε να τα χρησιμοποιήσετε σε γλυκά που δεν θέλουν ψήσιμο, τότε θα πρέπει να τα καταψύξετε μέσα σε σιρόπι. Εάν τα χρησιμοποιήσετε σε γλυκά που θα ψηθούν ή για να φτιάξετε γρανίτες και σορμπέ, τότε μπορείτε να τα καταψύξετε απλά (ολόκληρα ή σε φέτες) ή με ζάχαρη. Η ζάχαρη διατηρεί κάπως καλύτερα την υφή και τη γεύση του φρούτου, αλλά δεν είναι και απαραίτητη για τη σωστή διατήρησή του στην κατάψυξη. Δείτε αναλυτικά τις μεθόδους:

Απλή κατάψυξη: πλύντε τα φρούτα, αφήστε τα να στεγνώσουν, βάλτε τα σε δοχεία και καταψύξτε τα. Επίσης μπορείτε να τα βάλετε πρώτα σε ένα δίσκο, να τα αφήσετε στην κατάψυξη για τουλάχιστον 2 ώρες και μετά να τα βάλετε στα δοχεία. Έτσι ξεχωρίζουν εύκολα και μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μικρή ποσότητα. Η απλή κατάψυξη είναι ιδανική για μικρά φρούτα που μπορούν να καταψυχθούν ολόκληρα.

Κατάψυξη με ζάχαρη: πλύντε τα φρούτα, αφήστε τα να στεγνώσουν και ρίξτε από πάνω ζάχαρη (1/2-3/4 φλ. για κάθε κιλό φρούτων). Ανακατέψτε ελαφρά και αφήστε τα να σταθούν για 10' μέχρι να βγει το ζουμάκι των φρούτων και να λιώσει η ζάχαρη.

Κατάψυξη μέσα σε σιρόπι: Φτιάξτε το σιρόπι με την ανάλογη πυκνότητα για το κάθε φρούτο (δες πίνακα). Γενικά χρησιμοποιούμε μέτριο σιρόπι. Μόνο σε μερικά φρούτα με ήπια γεύση βάζουμε ελαφρύ σιρόπι για να μην καλυφθεί η γεύση του και σε μερικά αρκετά ξινά φρούτα βάζουμε πυκνό σιρόπι. Αφήστε το σιρόπι να κρυώσει και προσθέστε τα φρούτα. Θα χρειαστείτε περίπου 1/2- 3/4 φλ. σιρόπι για κάθε δοχείο του μισού λίτρου. Πακετάρετε τα φρούτα έτσι ώστε να καλύπτονται πλήρως από το σιρόπι. Αν χρειαστεί μπορείτε να καλύψετε το πάνω μέρος των φρούτων με τσαλακωμένο αλουμινόχαρτο, ώστε να τα κρατήσετε κάτω από το σιρόπι.

Ελαφρύ σιρόπι: 2 φλ. ζάχαρη σε 4 φλ. νερό (5 φλ. σιρόπι)

Μέτριο σιρόπι: 3 φλ. ζάχαρη σε 4 φλ. νερό (5½ φλ. σιρόπι)

Πυκνό σιρόπι: 4 3/4 φλ. ζάχαρη σε 4 φλ. νερό (6½ φλ. σιρόπι) Βράστε το μείγμα μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.

Κατάψυξη σε υγρό: μπορείτε επίσης να καταψύξετε τα φρούτα μέσα στο χυμό τους ή σε νερό.

Πουρές: Όλα τα φρούτα διατηρούνται στην κατάψυξη ως πουρές. Τα φρούτα έτσι διατηρούνται τέλεια. Μπορείτε να προσθέσετε ζάχαρη ή και όχι. Η μέθοδος αυτή είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για φρούτα που είναι πολύ ώριμα. Για να κάνετε τον πουρέ, βάλτε τα φρούτα σε μια κατσαρόλα με ελάχιστο νερό (ίσα να μην κολλήσει στον πάτο) και αφήστε τα να μαλακώσουν (όχι να βράσουν). Εάν θέλετε προσθέτετε ζάχαρη. Μετά βάλτε τα μαλακωμένα φρούτα σε μπλέντερ ή μούλτι.

Χυμός: Όλοι οι χυμοί διατηρούνται πολύ καλά.

Φρούτο	Προετοιμασία	Μέθοδος (διαλέξτε μια)
Μήλα	Ξεφλουδίστε, κόψτε σε φέτες, βάλτε τα για 2-3 λεπτά στον ατμό	Απλή κατάψυξη: Βάλτε σε ατμό για 2-3 λεπτά. Κρυώστε τα σε παγωμένο νερό και αφήστε να στεγνώσουν. Κατάψυξη με ζάχαρη: Κάντε ότι στην απλή κατάψυξη. Χρησιμοποιήστε 1/2 φλ. ζάχαρη για κάθε κιλό φρούτου. Κατάψυξη σε σιρόπι: Χρησιμοποιήστε μέτριο σιρόπι.
Μπανάνες	Βγάλτε τη φλούδα	Κατάψυξη σε πουρέ: Προσθέστε 1/2 κ.γ. χυμό λεμονιού για κάθε φλυτζάνι πουρέ μπανάνας

Βερίκοκα	Κόψτε στη μέση και βγάλτε το κουκούτσι. Αν θέλετε ξεφλουδίστε και κόψτε τα σε φέτες	Κατάψυξη με ζάχαρη: Χρησιμοποιήστε 1/2 φλ. ζάχαρη για κάθε κιλό φρούτου. Κατάψυξη σε σιρόπι: Χρησιμοποιήστε μέτριο σιρόπι.
Βύσσινα	Αν θέλετε βγάλτε το κουκούτσι	Κατάψυξη με ζάχαρη: Χρησιμοποιήστε 3/4 φλ. ζάχαρη για κάθε κιλό φρούτου. Κατάψυξη σε σιρόπι: Χρησιμοποιήστε πυκνό σιρόπι.
Κεράσια	Αν θέλετε βγάλτε το κουκούτσι	Κατάψυξη σε σιρόπι: Χρησιμοποιήστε μέτριο σιρόπι Απλή κατάψυξη: Μπορούν να καταψυχθούν απλά.
Σύκα	Πλύντε τα. Αν θέλετε ξεφλουδίστε τα	Κατάψυξη σε σιρόπι: Χρησιμοποιήστε ελαφρύ σιρόπι.
Σταφύλια	Βγάλτε τα από το κοτσάνι. Αν δεν έχουν κουκούτσι τα αφήνετε ολόκληρα, αλλιώς κόψτε τα στη μέση και βγάλτε τα κουκούτσια. Χρησιμοποιήστε ώριμα, γλυκά σταφύλια.	Κατάψυξη σε σιρόπι: Χρησιμοποιήστε μέτριο σιρόπι. Χυμός: Στύψτε τα σταφύλια και καταψύξτε το χυμό τους.
Πεπόνι	Βγάλτε τη φλούδα και τα κουκούτσια και κόψτε το σε κύβους ή μπάλες	Κατάψυξη σε σιρόπι: Χρησιμοποιήστε ελαφρύ σιρόπι.
Ροδάκινα και Νεκταρίνια	Κόψτε στη μέση και βγάλτε το κουκούτσι. Αν θέλετε ξεφλουδίστε και κόψτε τα σε φέτες	Κατάψυξη με ζάχαρη: Χρησιμοποιήστε 2/3 φλ. ζάχαρη για κάθε κιλό φρούτου. Κατάψυξη σε σιρόπι: Χρησιμοποιήστε μέτριο σιρόπι. Κατάψυξη ως πουρές: Κάντε

		τα φρούτα πουρέ χρησιμοποιώντας 1 φλ. ζάχαρη για κάθε κιλό φρούτου.
Πορτοκάλια και γκρέιπφρουτ	Βγάλτε τη φλούδα, χωρίστε τα σε τμήματα και αφαιρέστε τα κουκούτσια	Χυμός: Καταψύξτε το χυμό προσθέτοντας λίγη ζάχαρη αν θέλετε.
Αχλάδια	Βγάλτε τη φλούδα και το κεντρικό τμήμα και κόψτε σε φέτες.	Κατάψυξη σε σιρόπι: Αφήστε τα μέσα σε μέτριο σιρόπι που βράζει για 1-2 λεπτά. Χρησιμοποιήστε κρύο μέτριο σιρόπι για να τα αποθηκεύσετε. Απλή κατάψυξη: Μπορείτε να τα καταψύξετε απλά
Ανανάς	Καθαρίστε τον και κόψτε τον σε κύβους	Κατάψυξη σε σιρόπι: Χρησιμοποιήστε ελαφρύ σιρόπι. Απλή κατάψυξη: Μπορείτε να τα καταψύξετε απλά
Δαμάσκηνα	Αφήστε ολόκληρα ή κόψτε στη μέση και βγάλτε το κουκούτσι	Κατάψυξη με ζάχαρη: Κάντε ότι στην απλή κατάψυξη. Χρησιμοποιήστε 3/4 φλ. ζάχαρη για κάθε κιλό φρούτου. Κατάψυξη σε σιρόπι.
Φράουλες	Βγάλτε τα φύλλα και αφήστε ολόκληρες ή κόψτε τες.	Απλή κατάψυξη: Μπορείτε να τις καταψύξετε απλά Κατάψυξη με ζάχαρη: Χρησιμοποιήστε 3/4 φλ. ζάχαρη για κάθε κιλό φρούτου.



ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Λανθασμένες συνθήκες κατάψυξης μπορεί να αλλοιώσουν τις οργανοληπτικές ιδιότητες των τροφίμων (π.χ. οσμή, γεύση).
- Σε παρατεταμένη κατάψυξη υπάρχει κίνδυνος δημιουργίας κρυστάλλων πάγου, που καταστρέφουν τους ιστούς και τις μεμβράνες με συνέπεια την απώλεια υδατοδιαλυτών βιταμινών, πρωτεϊνών, ιχνοστοιχείων.
- Κατά την αγορά απαιτείται προσεκτική ανάγνωση των ετικετών στη συσκευασία, καθώς ενδέχεται να έχουν προστεθεί πολλά συντηρητικά και νάτριο (αλάτι).

ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Έχουν ισότιμη θρεπτική αξία με τα νωπά, αφού καταψύχονται όταν έχουν ωριμάσει και διατηρούν όλες τις ουσίες τους.
- Προσφέρονται για εύκολη χρήση και παρασκευή χωρίς ιδιαίτερη προετοιμασία.

- Αποτελούν οικονομική, υγιεινή εναλλακτική λύση όταν υπάρχουν ελλείψεις φρέσκων τροφίμων.
- Παρέχουν πληροφορίες για το τρόφιμο πάνω στη συσκευασία (π.χ. περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά).
- Δίνεται η δυνατότητα στον καταναλωτή να επιλέγει τρόφιμα (κυρίως μη εποχιακά λαχανικά), αφού συντηρούνται στην κατάψυξη για αρκετό καιρό.

ΦΡΕΣΚΑ



ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΦΡΕΣΚΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Σε ελέγχους έχει παρατηρηθεί ένα ποσοστό περιεκτικότητας σε φυτοφάρμακα, λιπάσματα και τοξικούς παράγοντες.
- Παρατηρούνται απώλειες θρεπτικών συστατικών (π.χ. υδατοδιαλυτών βιταμινών) κατά τη μεταφορά και συντήρηση, λόγω επίδρασης της ηλιακής ακτινοβολίας, του αέρα και της θέρμανσης.
- Απαιτείται αυξημένος χρόνος προετοιμασίας (πλύσιμο, καθάρισμα).

ΘΕΤΙΚΑ ΦΡΕΣΚΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Τα φρέσκα φρούτα έχουν μοναδικό φυσικό άρωμα, γεύση και χρώμα.
- Είναι ιδιαίτερα πλούσια σε μεγάλη ποικιλία θρεπτικών συστατικών όπως βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, μέταλλα, ιχνοστοιχεία.
- Τα φρέσκα ή νωπά προϊόντα (λαχανικά, ψάρι, θαλασσινά, κρέας, κοτόπουλο κα) διατίθενται σε μεγάλες ποσότητες και ποικιλίες.
- Δεν έχουν υποστεί τεχνική επεξεργασία ή προσθήκη αλάτων, συντηρητικών.
- Η χρήση φρέσκων προϊόντων στη μαγειρική αναβαθμίζει τη θρεπτική αξία του φαγητού χωρίς μεγάλο κόστος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας πειραματική μελέτης του Α.Π.Θ έδειξε ότι τα κατεψυγμένα λαχανικά υπερτερούν σε περιεκτικότητα βιταμίνης C σε σύγκριση με δείγματα νωπών λαχανικών, αν τα τελευταία μαζεύτηκαν δύο ή και περισσότερες ημέρες πριν τη διάθεσή τους στην αγορά. Αυτό συμβαίνει γιατί η απώλεια της βιταμίνης C ξεκινάει αμέσως μετά την κοπή των λαχανικών.

Όταν τα λαχανικά και τα φρούτα είναι της εποχής αγοράστε τα φρέσκα και ώριμα. Όταν είναι εκτός εποχής προτιμήστε τα κατεψυγμένα, καθώς έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά. Να τα καταναλώνετε όσο πιο σύντομα γίνεται μόλις τα αγοράσετε, καθώς όσο περνάει ο καιρός τόσο πιο πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία χάνουν.

Τέλος, αν είναι δικιάς σας παραγωγής μαγειρέψτε τα στον ατμόμαγειρα ή στον φούρνο μικροκυμάτων αντί να τα βράσετε, ώστε να ελαχιστοποιήσετε την απώλεια των υδατοδιαλυτών βιταμινών. Για να βεβαιωθείτε ότι τα λαχανικά και τα φρούτα που ψωνίζεται είναι απαλλαγμένα από χημικά και ορμόνες προτιμήστε βιολογικής καλλιέργειας. Γνωρίζουμε ότι είναι πιο ακριβά, αλλά πραγματικά αξίζει, ιδιαίτερα μακροπρόθεσμα.

ΠΗΓΕΣ

Da Silva M.F. & Pettman S. (2006). European regulations on nutraceuticals, dietary supplements and functional foods:a framework based on safety Toxicology, 221:59-74.

Holman P.C.H. & Katan M.B. (1999). Dietary flavonoids: Intake, health effects and bioavailability. Food and Chemical Toxicology, 37, 937-942.

Jones P. & Jew S. (2007). Functional Food Development. Concept to reality. Trends in Food Science & Technology 18, 387-390.

Koutelidakis A. & Kapsokefalou M. (2012). Holistic approaches of tea bioactivity: interactions of tea and meal components studied in vitro and in vivo. In Tea in health and disease prevention. ed. Preedy V. Elsevier.

Kris-Etherton P., Hecker k., Bonanome A., Coval S., Binkoski A., Hilpert K., Griel A. & Etherton T. (2002). Bioactive compounds in foods: their role in the prevention of cardiovascular disease and cancer. American Journal of Medecine 30, 71s-88s.

Kwak N. & Jukes D. (2001a). Functional foods. Part 1. The development of a regulatory concept. Food Control, 12, 99-107.

Kwak N. & Jukes D. (2001b). Functional foods. Part 2. The impact of current regulatory terminology. Food Control, 12, 109-117.

Sang S. (2014). Bioavailability and metabolism of bioactive food components Journal of Functional Foods 7, 1-2.

<https://wwwn.cdc.gov/nchs/nhanes/nhefs/default.aspx/>

Μελέτη «Διατροφική Αξία Φρούτων και λαχανικών της Μεσογείου.» της διαιτολόγου-διατροφολόγου Βότση Ειρήνη- τζή Χρυσοβαλάντου.

βιβλίο «Τεχνολογία Τροφίμων» των Π. Γ. Δεμερ& Μ. Γ. Κοντομηνά

Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα, Έκδοτικός οργανισμός Πάπυρος, Encyclopedia Britannica, Grande Encyclopédie Larousse, 1989, Τόμος 37

Εγκυκλοπαίδεια Δομή 2004, εκδόσεις Δομή Α.Ε., τόμος 16 ISBN 960-8177-66-9

Οικολογική Εγκυκλοπαίδεια Τόμος 8-Ο κόσμος των φυτών, Εκδόσεις:Μπουκουμάνη Συγγραφέας:David Bellamy, Μετάφραση: Ρόη Σκάρα, Έκδοση:1977

<https://www.agrocapital.gr/Category/Health/Article/30794/lachanika-i-polytimi-threptiki-axia-toys-kai-oi-tropoi-katanalwsis-toys>

<https://www.itrofi.gr/>

The Fanny Farmer Cookbook

University of Georgia