

## Διατροφική αξία λαχανικών

**Λάχανο:** Κλασικό χειμωνιάτικο λαχανικό, που το καταναλώνουμε είτε σε σαλάτες, είτε σε παραδοσιακά πιάτα, με ή χωρίς κρέας. Αποτελεί πηγή βιταμίνης C (και ειδικά το κόκκινο που περιέχει 6-8 φορές περισσότερη από το άσπρο) και σιδήρου. Περιέχει αντιοξειδωτικά συστατικά, που προστατεύουν τον οργανισμό μας από ποικίλες παθήσεις (όπως μορφές καρκίνου π.χ. στομάχου και εντέρου) και φυτοσυστατικά συστατικά που συμβάλουν στην αποτοξίνωση του από επιβλαβή μόρια και ουσίες. Είναι συχνά δύσπεπτο για ορισμένες κατηγορίες ατόμων με γαστρεντερικές παθήσεις και για αυτό συχνά συστήνεται η κατανάλωση του βρασμένο. Τα 100 γραμμάρια αποδίδουν περίπου 25 θερμίδες, με αρκετές ίνες και για αυτό είναι καλή επιλογή στις δίαιτες.

**Λαχανάκια Βρυξελλών:** Ιδιαίτερο σε μορφή και γεύση λαχανικό, το οποίο δεν είναι πολύ διαδεδομένο και αγαπητό στη χώρα μας, ενώ έχει μεγάλη θρεπτική αξία. Περιέχει συστατικά που ενισχύουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού και προστατεύουν από διάφορες ασθένειες, όπως μορφές καρκίνου. Έχουν υψηλή περιεκτικότητάς σε βιταμίνη C, φυτικές ίνες, αλλά και νερό (75%). Ένα φλιτζάνι αποδίδει μόλις 56 θερμίδες, 4 γραμμάρια φυτικών ινών.

**Μπρόκολο:** Τα τελευταία χρόνια το γνωρίσαμε και το αγαπήσαμε ιδιαίτερα, αφού πέρα από τη γεύση του έχει εξαιρετικά ευεργετικές ιδιότητες. Ανήκει στην οικογένεια των κραμβοειδών λαχανικών και αποτελεί πηγή βιταμινών A, E και C, καθώς και ασβεστίου. Είναι ένα πολύ θρεπτικό λαχανικό, με πάρα πολλά θρεπτικά συστατικά, τα οποία σχετίζονται με πρόληψη και θεραπευτική επίδραση στην υγεία μας. Έχει πια αποδεδειγμένη αντικαρκινική και αντιγηραντική δράση, συμβάλει στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Τα 100 γραμμάρια μπρόκολου αποδίδουν μόλις 35 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών και αρκετή βιταμίνη C.

**Κουνουπίδι:** Το κουνουπίδι είναι ένα λαχανικό, που αν και έχει υψηλή βιολογική αξία, «αδικείται» από τη μυρωδιά του. Είναι καλή πηγή βιταμίνης C, βιταμίνης K και φυλλικού οξέος, που είναι μια βιταμίνη του συμπλέγματος B. Ανήκει και αυτό, μαζί με το μπρόκολο στην οικογένεια των κραμβοειδών λαχανικών. Έχει βρεθεί ότι συμβάλει στην προστασία ενάντια σε μορφές καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου, λόγω κάποιων ειδικών φυτοχημικών ουσιών που περιέχει και ονομάζονται ινδόλες, ενώ έχει συσχετιστεί με τον καρκίνο του προστάτη και με τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Τα 100 γραμμάρια κουνουπιδιού αποδίδουν μόλις 25 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών.

**Σπαράγγια:** Είναι λαχανικό, που τα τελευταία χρόνια άρχισε να καταναλώνεται ευρέως στη χώρα μας, ενώ καλλιεργείται σε πολλές περιοχές, όπως στη Βόρεια Ελλάδα, κυρίως όμως για εξαγωγές σε χώρες που το υπερκαταναλώνουν. Αποτελούν καλή πηγή καλίου, στο οποία αποδίδεται η διουρητική τους δράση, αλλά και βιταμινών όπως το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη A. Μπορούν να καταναλωθούν σε φαγητό ή και στον ατμό, ως σαλάτα. Τα 100 γραμμάρια κουνουπιδιού αποδίδουν μόλις 25 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών.

**Καρότο:** Εξαιρετικό λαχανικό, που τρώμε όλο το χρόνο, σε φαγητά και το χειμώνα κυρίως σε σαλάτες, μόνο του ή με λάχανο μαζί. Αποτελεί λαχανικό πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες και προβιταμίνη A (το γνωστό β-καροτένιο). Λόγω αυτής της σύνθεσης του το καρότο έχει συνδεθεί με την καρδιαγγειακή προστασία αλλά και με πρόληψη μορφών καρκίνου π.χ. παχέος εντέρου. Επίσης η μεγάλη περιεκτικότητά σε βιταμίνη A συσχετίζουν την κατανάλωση του με την καλύτερη

όραση. Τα 100 γραμμάρια ωμού καρότου αποδίδουν μόλις 41 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών και υψηλά επίπεδα βιταμίνης Α.

**Ραπανάκι:** Αποτελεί λαχανικό που συνήθως καταναλώνεται στις σαλάτες μας. Αποτελεί πηγή βιταμίνης Α, C και E, και με αυτό τον τρόπο συμβάλει στην εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών. Είναι καλή πηγή φυτικών ινών. Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό και χαμηλό θερμιδικό φορτίο.

**Φασολάκια.** Ίσως το πιο δημοφιλές «λαδερό» φαγητό του καλοκαιριού και μια διαιτητική πηγή μακρο- και μικροθρεπτικών συστατικών. Τα φασολάκια αποτελούν πηγή καλής φυτικής πρωτεΐνης, χαμηλής βιολογικής αξίας, φυτικών ινών, ενώ προσφέρουν ακόμα βιταμίνες όπως το φυλλικό οξύ, θειαμίνη (βιταμίνης Β 1 ), ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β 2 ), παντοθενικό οξύ, και μεταλλικά στοιχεία και ιχνοστοιχεία όπως χαλκό, σίδηρο, φώσφορο, κάλιο, σελήνιο και ασβέστιο. Τα φασολάκια ανήκουν στα λεγόμενα αμυλούχα λαχανικά και αποτελούν ένα σημαντικό τρόφιμο που λόγω των καλών υδατανθράκων, της υψηλής πρωτεΐνης και του πολύ χαμηλού ποσοστού λίπους έχει προστατευτική δράση από τα καρδιαγγειακά νοσήματα, είναι κατάλληλο για το διαιτολόγιο του σακχαρώδη διαβήτη και μια κατάλληλη επιλογή, όταν μαγειρευτεί σωστά για άτομα με πρόβλημα βάρους.

**Μπάμιες.** Οι μπάμιες, όχι τόσο δημοφιλείς, όσο τα φασολάκια, αποτελούν μια εξαιρετική πηγή φυτικών ινών, που συμβάλει στην ομαλή λειτουργία της εντερικής λειτουργίας. Ακόμα είναι μια μέτρια πηγή υδατανθράκων και πρωτεϊνών, ενώ προσφέρουν βιταμίνη C, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως το φυλλικό οξύ, η πυριδοξίνη (Β 6 ) και η θειαμίνη (Β 1 ). Οι μπάμιες επίσης αποτελούν πηγή αντιοξειδωτικών συστατικών όπως είναι τα καροτενοειδή: β-καροτενίου, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη. Τέλος, αποτελούν καλή πηγή μιας ουσίας της γλουταθειόνης, που η αντιοξειδωτική δράση της έχει συσχετισθεί με μειωμένο κίνδυνο μορφών καρκίνου. Προσοχή απαιτείται από άτομα που έχουν κάποιο γαστρεντερολογικό πρόβλημα ή είναι σε μετεγχειρητικό στάδιο, στα οποία τα σπόρια της μπάμιας μπορούν να προκαλέσουν ανεπιθύμητες επιδράσεις.

**Αμπελοφάσουλα.** Πλούσια σε φυτικές ίνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βιταμίνης C, τα αμπελοφάσουλα αποτελούν μια ελαφριά επιλογή σαλάτας ή ελαφριά μαγειρεμένου φαγητού. Διευκολύνουν την εντερική λειτουργία και προσφέρουν εύκολα κορεσμό, χωρίς να μας αποδίδουν πολλές θερμίδες. Είναι πολύ πλούσια σε νερό και μεταλλικά στοιχεία.

**Ντομάτα.** Το πιο δημοφιλές λαχανικό του καλοκαιριού, σε σαλάτες και φαγητά. Εξαιρετική πηγή βιταμίνης C αντιοξειδωτικών συστατικών όπως είναι το καροτενοειδές λυκοπένιο, το οποίο ενεργοποιείται μέσα από τη θέρμανση της ντομάτας και το οποίο είναι γνωστό για την αντιοξειδωτική του δράση και τις αντικαρκινικές του ιδιότητες. Επίσης η ντομάτα είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης Κ, Α και των υπόλοιπων βιταμινών του συμπλέγματος Β (βιταμίνη Β 1 , Β 2 , Β 3 , φυλλικό οξύ, παντοθενικό οξύ, πυριδοξίνη) και διαιτητικών ινών. Επιπλέον, είναι καλή πηγή καλίου, μαγνησίου, χαλκού, μολυβδαινίου. Η περιεκτικότητά της σε σάκχαρα εξαρτάται από το βαθμό ωρίμανσης ή τη θερμική της επεξεργασία, αλλά ασφαλώς μπορεί να καταναλώνεται και από άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ενώ προσοχή χρειάζεται στην κατανάλωση από άτομα με γαστρικά προβλήματα που συχνά πρέπει να αφαιρούν τα σπόρια ή και την λεπτή φλούδα της. Μία μεσαία ντομάτα των 85 γραμμαρίων αποδίδει μόλις 15 θερμίδες.

**Αγγούρι.** Δροσερό λαχανικό που χαρακτηρίζει το καλοκαίρι, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε νερό και της ελαφριάς του σύστασης. Είναι πλούσια πηγή βιταμίνης Α και C, φυλλικού οξέος, καλίου, μαγνησίου και φυτικών ινών, σε

συνδυασμό με ένα πολύ χαμηλό θερμιδικό φορτίο (περίπου 16 θερμίδες στα 100 γρ). Τονώνει, ενυδατώνει και έχει καταπραϋντική δράση στα ελαφριά εγκαύματα από τον ήλιο, ενώ συμβάλει στον καθαρισμό του εντέρου.

**Πιπεριά.** Οι πράσινες πιπεριές αποτελούν ένα καλοκαιρινό λαχανικό, που το καταναλώνουμε είτε στη σαλάτα, είτε μαγειρεμένο όπως για παράδειγμα στα γεμιστά. Αποτελούν πλούσια πηγή βιταμίνης C άλλων αντιοξειδωτικών στοιχείων όπως το β-καροτένιο και άλλα καροτενοειδή. Μάλιστα οι χρωματιστές πιπεριές (κόκκινες, κίτρινες, πορτοκαλί) είναι πολύ πιο πλούσιες πηγές αυτών των συστατικών, αποδίδοντας τους υψηλή προστατευτική και αντικαρκινική δράση. Οι πιπεριές ακόμα είναι καλή πηγή διαιτητικών ινών, βιταμίνης K και βιταμινών του συμπλέγματος B, χαλκού και μαγνήσιου. Άτομα με δυσκολία τη πέψη ή άλλες ενοχλήσεις στο γαστρεντερικό τους σύστημα συχνά δεν μπορούν να πέψουν πλήρως τη λεπτή μεμβράνη-φλούδα που τις περιβάλλει και πρέπει να την απομακρύνουν, πριν τις καταναλώσουν.

**Κολοκυθάκια.** Είναι ένα καλοκαιρινό, εύπεπτο λαχανικό, το οποίο καταναλώνεται είτε μαγειρεμένο, είτε ως σαλάτα. Είναι πολύ πλούσιο σε νερό και πολύ χαμηλό σε θερμίδες. Τα κολοκυθάκια αποτελούν εξαιρετική πηγή χαλκού, μαγνησίου, φωσφόρου, καλίου, ενώ περιέχει και βιταμίνες όπως οι C, A και K, το φυλλικό οξύ και οι υπόλοιπες βιταμίνες του συμπλέγματος B. Επίσης περιέχουν αντιοξειδωτικά συστατικά όπως το β-καροτένιο. Προσοχή ίσως χρειαστεί στα μεγάλα κολοκύθια, που περιέχουν μεγάλα σπόρια και τα οποία μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα δυσπεψίας ή άλλες ενοχλήσεις σε άτομα π.χ. με κολίτιδα ή γαστρίτιδα.

**Μελιτζάνα.** Η μελιτζάνα αποτελεί ένα κλασσικό λαχανικό για το καλοκαίρι, που μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους. Είναι ένα λαχανικό πλούσιο σε διαιτητικές ίνες, που προσφέρει βιταμίνες όπως του συμπλέγματος B, θειαμίνη-B1, πυριδοξίνη-B6 και καλή πηγή βιταμίνης νιασίνης-B3, και στοιχεία όπως το μαγνήσιο, το κάλιο. Προσοχή απαιτεί η κατανάλωση της φλούδας της (στις φλάσκες), δεδομένου ότι είναι δύσπεπτη και μπορεί να προκαλέσει προβλήματα σε άτομα με γαστρεντερολογικά νοσήματα και ενοχλήσεις. Επίσης πρέπει να προσεχθεί το γεγονός ότι απορροφά αρκετή ποσότητα λαδιού, και έτσι πρέπει να προσέχουν όσα άτομα έχουν πρόβλημα βάρους. Μια μέτρια μελιτζάνα 120 γραμμαρίων αποδίδει μόλις 18 θερμίδες, ενώ 30 γραμμάρια τηγανητής μελιτζάνας αποδίδει 85 θερμίδες!

**Μαϊντανός.** Ο μαϊντανός σήμερα θεωρείται ένα εξαιρετικό μυρωδικό και η θρεπτική του αξία συνίσταται στην περιεκτικότητά σε αντιοξειδωτικά συστατικά και κυρίως των φλαβονοειδών arigenin και luteolin καθώς και των βιταμινών A και C. Έρευνες σε ζώα έδειξαν ότι μειώνει την πίεση περισσότερο από 40%, ενώ στους ανθρώπους έχει δείχθει ότι αυξάνει τη διούρηση.

**Σέλινο.** Το σέλινο αποτελεί ένα βότανο με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση καθώς είναι καλή πηγή βιταμίνης C και μιας κατηγορίας φλαβονοειδών που λέγονται κουμαρίνες. Τα φλοαβονοειδή αυτά (στα οποία αποδίδεται σε μεγάλο βαθμό το χαρακτηριστικό του άρωμα) σχετίζονται με ισχυρή δράση κατά των επικίνδυνων ελευθέρων ριζών δρώντας προστατευτικά εναντίον της εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου. Παράλληλα, η δράση τους αυτή τα καθιστά πολύτιμους συμμάχους για την καλή λειτουργία της καρδιάς, καθώς εμποδίζουν τη διαδικασία οξειδωσης της χοληστερόλης και συνεπώς τη δημιουργία αθηρωματογόνου πλάκας.

**Πατάτα.** Η πατάτα περιέχει σημαντικές ποσότητες σύνθετων υδατανθράκων. Οι υδατάνθρακες της πατάτας διασπώνται πάρα πολύ αργά σε απλές ζαχαρούχες ουσίες, που εισέρχονται στο αίμα. Μια πατάτα μετρίου μεγέθους περιέχει περίπου το 50% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης Βιταμίνης C. Μια ψητή πατάτα μαζί με τη φλούδα της περιέχει περίπου 1137 μg καλίου, κάπου το 1/3 της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης που χρειάζεται ο οργανισμός για να

λειτουργήσει φυσιολογικά. Περιέχει σχεδόν διπλάσια ποσότητα απ' ό τι μια μέσου μεγέθους μπανάνα. Η θερμιδική της αξία βραστή ή ψητή είναι 90kcal περίπου τα 100γρ. Αν όμως τηγανιστεί, ρουφάει αρκετό λάδι, με αποτέλεσμα η θερμιδική της αξία να διπλασιάζεται ή να τριπλασιάζεται.

**Σπανάκι.** Είναι ένα τρόφιμο πλούσιο σε πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως σε βιταμίνη K, βιταμίνη A, μαγγάνιο, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο, αλλά επιπλέον περιέχει μαγνήσιο, σίδηρο (αν και στη λιγότερο απορροφήσιμη μορφή), βιταμίνη C, ασβέστιο, βιταμίνες συμπλέγματος B και, φυσικά, φυτικές ίνες.

**Κουκιά.** Ο καρπός είναι κοντός, χοντρός, και άμισχος και περιέχει έως 10 με γάλα ογκώδη σπόρια, τα γνωστά κουκιά. Η θρεπτική αξία των κουκιών είναι μεγάλη αφού είναι πλούσια σε πρωτεΐνες. Κάθε καρπός περιέχει νερό 72%, πρωτεΐνες 8%, υδατάνθρακες 20%, φυτικές ίνες 5%, φυτικά έλαια 1%. Είναι πλούσια σε φολικό οξύ (104 mg ανά 100 γρμ), φωσφόρο, μαγγάνιο, μαγνήσιο, χαλκό, κάλιο, νάτριο, σίδηρο. Περιέχει επίσης λιπαρά οξέα ω6 152 mg/100γρ και ω3 12.0 mg/100γρ. Τα κουκιά τρώγονται μαγειρεμένα χλωρά ή ξερά.

**Μανιτάρια.** Τα μανιτάρια αποτελούν τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία (φώσφορος, σίδηρος, μαγνήσιο κ.ά.). Περιέχουν ελάχιστες θερμίδες, ίχνη λίπους και πολύ λίγους υδατάνθρακες, ενώ περιέχουν ινώδεις ουσίες (κυτταρίνη και μυκοχιτίνη) και άρα αποτελούν ιδανική τροφή για αδυνάτισμα.

**Βλήτα.** Περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, καταπολεμώντας τις μολύνσεις. Πλούσια σε φυτικές ίνες και μέταλλα (ασβέστιο, κάλιο, σίδηρο), βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του εντέρου και των οστών.

**Αρακάς.** Περιέχει πολύ φολικό οξύ και αντιοξειδωτικές ουσίες αλλά και αρκετά μέταλλα (ασβέστιο, μαγνήσιο, φωσφόρο και σίδηρο).

**Αγκινάρα.** Πλούσιες σε ασβέστιο, φωσφόρο, σίδηρο και ίνες. Για την καλύτερη απορρόφησή τους από τον οργανισμό θα πρέπει να συνδυάζονται με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C, (δηλαδή με πολύ λεμόνι). Συνήθως μαγειρεύονται βραστάς με βινεγκρέτ, α λα πολίτα, με αρακά ή με μπεσαμέλ. Είναι φρέσκες όταν το κοτσάνι τους κάμπτεται εύκολα.

**Σκόρδο.** Η ουσία αλισίνη που περιέχει δρα ως ένα φυσικό αντιβιοτικό, γι' αυτό άλλωστε χρησιμοποιείτε από τις φαρμακοβιομηχανίες. Είναι χρήσιμο επίσης για τους υπερτασικούς, αφού «ρίχνει» την πίεση. Συνιστάται να τρώγεται ωμό ή ελαφρά μαγειρεμένο ή μέσα σε σαλάτες, ώστε τα ένζυμά του να απορροφηθούν από το ελαιόλαδο.

**Κρεμμύδι.** Είναι φτωχό σε θερμίδες και νάτριο, ενώ δεν έχει χοληστερίνη. Είναι πλούσιο σε φυτοχημικές ουσίες, όπως δισουλφίδια και τρισουλφίδια, που είναι υπεύθυνα για

τη χαρακτηριστική μυρωδιά του, αλλά και για τις αντιμικροβιακές και αντικαρκινικές του ιδιότητες. Επίσης, περιέχει φλαβονοειδή και ιδιαίτερα κουερσετίνη, που έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, ενώ παράλληλα προσφέρει στον οργανισμό βιταμίνες Β6 και C, φυτικές ίνες, κάλιο, ασβέστιο, μαγγάνιο, χρώμιο και φυλλικό οξύ. Διαβάστε, λοιπόν, τι αποκαλύπτουν οι έρευνες για τον ταπεινό, αλλά τόσο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά βολβό.

**Πηγές:**

<http://www.dimosthenopoulos.gr>

<http://www.iatronet.gr>

<http://www.lovecooking.gr>

<http://www.familyfit.gr>

<http://gym-n-zichn.ser.sch.gr>

<http://www.vita.gr>