



Στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής, πρέπει να προσθέσουμε την κατανάλωση εποχιακών τροφίμων. Τα εποχιακά τρόφιμα είναι απαλλαγμένα από φυτοφάρμακα και από μεγάλη ποσότητα λιπασμάτων, καθώς δεν χρειάζονται την παρέμβαση αυτών των χημικών για την ανάπτυξή τους. Αντιθέτως τρόφιμα που είναι «λουσμένα» με τέτοιου είδους χημικά προϊόντα, χάνουν την θρεπτική αξία, που πρέπει να έχουν, υπο φυσιολογικές συνθήκες, καθώς και τον αντιοξειδωτικό ρόλο που έχουν για τον οργανισμό μας.

Καθώς μπαίνει η εποχή του φθινοπώρου, ιδιαίτερη βάση στην καθημερινότητά μας θα δώσουμε στα παρακάτω φρούτα και λαχανικά:

## **Φρούτα**

### **Αχλάδια**

Περιέχουν μαγνήσιο, φώσφορο και ψευδάργυρο. Συμβάλλουν στην αποβολή του ουρικού οξέος από τον οργανισμό, γι' αυτό και ωφελούν τις αρθρώσεις.

### **Μήλα**

Τα μήλα έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, ενώ περιέχουν και πηκτίνη, η οποία ελαττώνει τη

χοληστερόλη και συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος αλλά και τη ρύθμιση των επιπέδων χοληστερόλης.

### **Πορτοκάλι**

Πλούσιο σε βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, κάλιο, σελήνιο και φυτικές ίνες. 1 πορτοκάλι δίνει 62 θερμίδες. Επιπλέον μειώνει δραστικά την υπέρταση και τη χοληστερίνη.

### **Σταφύλια**

Παρέχουν 67 kcal/100gr, είναι πλούσια σε φλαβονοειδή και έχουν αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες. Επίσης εμποδίζουν τη θρόμβωση στο αίμα αυξάνοντας την «καλή» χοληστερόλη. Τα σταφύλια περιέχουν βιταμίνη A και C, άφθονο κάλιο, ασβέστιο και φώσφορο

### **Σύκα**

Βοηθούν στη λειτουργία του εντέρου και εξαφανίζουν τη δυσκοιλιότητα. Περιέχουν άφθονο κάλιο, βιταμίνες A, B και C. Η θερμιδική τους αξία είναι 41kcal/100gr, και περιέχουν 2,5gr φυτικών ινών/100gr

### **Λαχανικά**

#### **Λάχανο**

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 και φυτοσυστατικά συστατικά που συμβάλουν στην

αποτοξίνωσή του από επιβλαβή μόρια και ουσίες. Τα 100 γραμμάρια αποδίδουν περίπου 25 θερμίδες, με αρκετές ίνες και γι' αυτό είναι καλή επιλογή στις δίαιτες.

### Μαρούλι

Περιέχουν τεράστιες ποσότητες καροτενίων και ειδικότερα ζεαξανθίνης, ασβέστιο και φολικό οξύ.

### Κουνουπίδι

Είναι καλή πηγή βιταμίνης C, βιταμίνης K και φυλλικού οξέος. 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.

### Παντζάρια

Είναι από τα πιο γλυκά λαχανικά και η περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα ξεπερνά αυτή των καρότων και του καλαμποκιού. Τα παντζάρια είναι πλούσια σε βιταΐνη, συστατικό που καθαρίζει το αίμα και μειώνει το επίπεδο της ομοκυστεΐνης (είδος αμινοξέος που σε υψηλά επίπεδα βλάπτει το αγγειακό σύστημα). Επιπλέον είναι πλούσια σε βιταμίνη C και περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά. Η θρεπτική αξία ανα 1 φλυτζάνι είναι 31 kcal, πρωτεΐνες 1,5γρ, υδατάνθρακες 8,5γρ και φυτικές ίνες 1,5γρ.

### Μπρόκολο

Πλούσιο σε β-καροτένιο και σίδηρο, αποτελεί μια τροφή ιδιαίτερα τονωτική για όλα τα όργανα, επειδή βοηθά στην αποτοξίνωσή τους. Συνιστάται πολύ καλό πλύσιμο, παρά τον

κίνδυνο να χαθούν κάποιες βιταμίνες. Τρώγεται συνήθως βραστό και είναι αξιοσημείωτο το ότι διατηρεί το μεγαλύτερο μέρος των θρεπτικών ουσιών του ακόμη και μετά το μαγείρεμα.

## **Σπανάκι**

Περιέχει μεγάλες ποσότητες από β-καροτένια, βιταμίνες Α και C, φολικό οξύ, σίδηρο, μαγνήσιο και ίνες. Ενισχύει την αντιοξειδωτική δράση των τροφών που συνοδεύει. Είναι αρκετά επιβαρημένο με ρύπους εξαιτίας των πολλών λιπασμάτων που χρειάζεται η καλλιέργειά του. Μια υγιεινή πρόταση είναι η σπανακόπιτα και το σπανακόρυζο.

## **Πράσο**

Το πράσο είναι στενός συγγενής με το κρεμμύδι και το σκόρδο. Από το πράσο τρώγεται ο λευκός βολβός του και το τμήμα του βλαστού που είναι τρυφερό. Η διατροφική του αξία ανα 100 γρ. ωμά πράσα είναι 60 θερμίδες. Περιέχουν μεγάλη ποσότητα μαγανίου και πολλές διαιτητικές ίνες. Επίσης, βιταμίνη C και φυλλικό οξύ. Είναι εξαιρετικό διουρητικό και ως εκ τούτου κατάλληλο για ασθένειες των νεφρών.

**Γεωργία Καπώλη – [www.pathfinder.gr](http://www.pathfinder.gr)**