

ΟΣΠΡΙΑ*

Σήμερα, ως ενήλικας, τα όσπρια είναι από τα αγαπημένα μου φαγητά. Αυτό οφείλεται εν μέρει στα τεχνάσματα της μητέρας μου όταν ήμουν μικρός, αλλά σε μεγάλο βαθμό και στα Μίκι Μάους! Μάλιστα, μέχρι το τεύχος με τις «Φακές της Βαβυλωνίας» δεν ήθελα ούτε να βλέπω φακές μπροστά μου. Καμιά νουθεσία δεν με έκανε να τις δοκιμάσω. Το πέτυχαν ο Ντόναλντ, ο Σκρουτζ και οι Χιούι, Λιούι, Ντιούι... Οι φακές εκείνης της ιστορίας πολλαπλασιάζονταν με ιλλιγγιώδεις ρυθμούς και χάριζαν τους καρπούς τους στους πρωταγωνιστές που τους κατανάλωναν με φανερό απόλαυση... όταν τέλειωσα το διάβασμα μου έτρεχαν τα σάλια. Έτρεξα στη θεία μου που με φιλοξενούσε στο χωριό και δεν μου χαλούσε ποτέ χατίρι και της ζήτησα να μου φτιάξει φακές. Δεν πίστευε στα αυτιά της. Το μεσημέρι έφαγα δυο ξέχειλα πιάτα, κι από τότε δεν έπαψαν ποτέ να μου αρέσουν...

Κατά τ' άλλα οι διάφορες «αλχημείες» και η επιμονή της μητέρας μου με εξοικείωσαν από νωρίς με όλες τις γεύσεις.

Τα όσπρια, απολύτως απαραίτητα στη διατροφή των παιδιών, προσφέρουν μεγάλη ευκολία ως υλικό, ώστε να μπορούν να προσαρμόζονται στις γευστικές απαιτήσεις τους. Μπορούν να συνδυαστούν με πολλά λαχανικά, ακόμη και με κρέας. Μπορείτε να τα

* Με τη βοήθεια της Ασπμένιας Κούσουλα, Κλινικής Διαιτολόγου-Διατροφολόγου του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

βάλετε στη σαλάτα ή στη σούπα. Δοκιμάστε τα με διαφορετικούς τρόπους, τολμήστε και είναι σίγουρο πως οι προσπάθειές σας θα στεφθούν με επιτυχία. Ας δούμε, όμως, τι είναι το τόσο απαραίτητο που έχει αυτή η ταπεινή τροφή.

Τα όσπρια και η θρεπτική τους αξία

Με τον όρο όσπρια εννοούμε τους ώριμους και αποξηραμένους καρπούς ορισμένων φυτών της οικογένειας των ψυχανθών, που είναι ιδιαίτερα σημαντικοί από θρεπτικής άποψης. Μπορούν να αποτελέσουν το κύριο γεύμα στο διαιτολόγιο όλης της οικογένειας, συνδυασμένα κατάλληλα με διάφορα λαχανικά και δημητριακά.

Τα όσπρια που καταναλώνονται στον τόπο μας είναι κυρίως τα φασόλια (η φασολάδα είναι το περίφημο εθνικό μας φαγητό) με τα διάφορα είδη τους, όπως οι χάντρες, οι γίγαντες και τα μαυρομάτικα, οι φακές, τα ρεβίθια, τα μπιζέλια, τα κουκιά, η φάβα και σε κάποιες περιοχές τα λουβιά.

Η χημική σύσταση των οσπρίων ποικίλλει, μπορούμε όμως να τα χαρακτηρίσουμε ως **τροφές πλούσιες σε φυτικές πρωτεΐνες**. Τα όσπρια θεωρούνται επίσης μια καλή πηγή υδατανθράκων, περιέχουν ακόμα **βιταμίνες της ομάδας Α, Β και C**, καθώς και **άλατα ασβεστίου, σιδήρου, καλίου, νατρίου και φωσφόρου**. Τέλος τα όσπρια είναι **άριστη πηγή φυτικών ινών**, σε αντίθεση με τις πρωτεϊνούχες τροφές ζωικής προέλευσης από τις οποίες οι φυτικές ίνες απουσιάζουν εντελώς. Κάθε μερίδα μαγειρεμένων οσπρίων δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τα 150 γρ. (αντιστοιχούν σε 70 γρ. ωμού προϊόντος, δηλαδή περίπου ένα φλιτζάνι μαγειρεμένα όσπρια), λόγω της μεγάλης θερμιδικής τους αξίας και του αισθήματος κορεσμού που προκαλούν μετά την κατανάλωσή τους.

Η κατανάλωση οσπρίων από παιδιά θα πρέπει να γίνεται τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα, καθώς τους προσφέρουν πολύτιμα για τον οργανισμό τους συστατικά.

Τα όσπρια για να είναι κατάλληλα για τη διατροφή μας θα πρέπει:

1. Να διατηρούνται σε ξηρό και σκοτεινό μέρος.
2. Να μη φυλάσσονται περισσότερο από ένα χρόνο γιατί γίνονται σκληρά και δύσπεπτα.
3. Να μην περιέχουν ξένα σώματα (π.χ. πετραδάκια, ξυλαράκια) σε ποσοστό μεγαλύτερο του 0,5%.
4. Να είναι ακέραια και να μη φέρουν δείγματα από εισβολή εντόμων.
5. Να μην έχουν ραντιστεί με επικίνδυνα φυτοφάρμακα (καλό είναι να γνωρίζουμε την προέλευσή τους).
6. Να έχουν φυσιολογικό χρώμα.
7. Να είναι βραστερά. Όσπρια που δεν βράζουν καλά, δεν τρώγονται εύκολα και είναι εξαιρετικά δύσπεπτα.

Τα όσπρια είναι πλούσια σε σίδηρο

Πράγματι, αν αναλύσει κανείς τα όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια κ.λπ.) σε ένα χημικό εργαστήριο, θα διαπιστώσει ότι είναι πλούσια σε σίδηρο. Ο σίδηρος όμως αυτός, όπως στα περισσότερα φυτικά τρόφιμα, δεν απορροφάται από τον οργανισμό, στο βαθμό που απορροφάται από τα ζωικά τρόφιμα. Εντούτοις, η απορρόφηση του σιδήρου που υπάρχει στα όσπρια αυξάνεται σημαντικά αν στο ίδιο γεύμα καταναλωθεί και βιταμίνη C. Κι αυτό είναι σχετικά εύκολο, αφού η βιταμίνη C αφθονεί σε πολλά φρούτα (όπως σε εσπεριδοειδή, φράουλες, ακτινίδια) και λαχανικά (σε ντομάτες, πιπεριές, λάχανο, μαϊντανό κ.ά.).



Τα όσπρια περιέχουν καλής ποιότητας πρωτεΐνες

Τα όσπρια αποτελούν σημαντική πηγή φυτικών πρωτεϊνών στη δίαιτα του ανθρώπου παγκοσμίως, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που υποκαθιστούν το ακριβό ή το σπάνιο κρέας. Οι πρωτεΐνες των οσπρίων έχουν υψηλή βιολογική αξία, η οποία βελτιώνεται ακόμα περισσότερο αν συνδυαστούν στο ίδιο γεύμα με ένα δημητριακό. Για παράδειγμα, πολύ συχνά σε ένα γεύμα συνδυάζουμε φασόλια με ψωμί. Στην περίπτωση αυτή, οι πρωτεΐνες του ψωμιού και των φασολιών αλληλοσυμπληρώνονται και ο συνδυασμός τους δίνει στον οργανισμό πρωτεΐνες παρόμοιας αξίας με αυτές του κρέατος.

Η βιολογική αξία των πρωτεϊνών στη διατροφή καθορίζεται από την παρουσία των απαραίτητων αμινοξέων. Οι πρωτεΐνες που περιέχουν τα απαραίτητα αμινοξέα σε ποσότητα επαρκή για τον οργανισμό ονομάζονται υψηλής βιολογικής αξίας (τέτοιες βρίσκονται στις ζωικές τροφές όπως το κρέας, τα ψάρια, τα αυγά, τα τυριά κ.ά.). Οι πρωτεΐνες που έχουν έλλειψη από ένα ή από περισσότερα απαραίτητα αμινοξέα λέγονται πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας και βρίσκονται στις φυτικές τροφές, όπως στα δημητριακά, στους ξηρούς καρπούς, στα όσπρια και στα λαχανικά. Κατάλληλοι, όμως, συνδυασμοί φυτικών πρωτεϊνών μπορούν να δώσουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, ισάξιες με αυτές που βρίσκονται στις ζωικές τροφές. Η ικανότητα των πρωτεϊνών να συμπληρώνουν η μια την άλλη είναι γνωστή ως συμπληρωματική αξία των πρωτεϊνών. Τέτοιοι συνδυασμοί είναι τα δημητριακά με όσπρια π.χ. φακές με ρύζι, ρύζι με μπιζέλια, ρύζι με ρεβίθια, φασόλια με ψωμί, λαχανικά με όσπρια, φασόλια με πατάτα κ.ά.

Τα κουκιά και άλλες ιστορίες

Αν και σήμερα τα κουκιά έχουν αρκετούς οπαδούς, στην αρχαιότητα πολλοί λαοί, μεταξύ των οποίων και οι πρόγονοί μας, τα είχαν στη «μαύρη λίστα» των τροφίμων. Αυτή η άρνηση οφειλόταν πιθανότατα στη λεγόμενη «κυάνωση». Πρόκειται για μια σπάνια αντίδραση του οργανισμού στα κουκιά με σοβαρότατες συνέπειες και παρουσιάζεται σε ανθρώπους που έχουν έλλειψη από το ένζυμο G6PDH (glucose-6-phosphate dehydrogenase). Σήμερα εξετάζονται όλα τα νεογνά πριν βγουν από το μαιευτήριο και οι γονείς ειδοποιούνται μόνο στην περίπτωση που διαπιστωθεί έλλειψη του ενζύμου, οπότε δεν υπάρχει κανένας λόγος να φοβόμαστε πλέον τα κουκιά – που είναι και αναπόσπαστο κομμάτι της κρητικής κουζίνας.

Τα όσπρια είναι δύσπεπτα

Τα όσπρια περιέχουν σε μεγάλο ποσοστό κάποιες ουσίες, τις οποίες ο οργανισμός δεν μπορεί να τις χωνέψει (διότι δεν διαθέτει τα κατάλληλα ένζυμα για να τις διασπάσει) και να τις απορροφήσει και οι οποίες χαρακτηρίζονται με τον γενικό όρο «διαιτητικές ίνες» (παλαιότερα τις ονόμαζαν «φυτικές ίνες»). Οι διαιτητικές ίνες είναι πολύ σημαντικές για την καλή λειτουργία του γαστρεντερικού σωλήνα. Η δίαιτα του μέσου Έλληνα σήμερα, όμως, περιέχει λίγες διαιτητικές ίνες, καθώς δεν είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και όσπρια. Έτσι, ο οργανισμός των ατόμων που δεν είναι συνηθισμένος σε μεγάλη ποσότητα διαιτητικών ινών βιώνει έντονα προβλήματα δυσπεψίας και μετεωρισμού (αυξημένης παραγωγής αερίων στο γαστρεντερικό σύστημα) μετά την κατανάλωση ενός γεύματος πλούσιου σε όσπρια.

Προετοιμασία των οσπρίων

Για τη σωστή ετοιμασία των οσπρίων προσέχουμε τα ακόλουθα:

- Είναι απαραίτητο να φουσκώνουν σε νερό, για περίπου 12 ώρες πριν από το μαγείρεμα. Με το φούσκωμα μαλακώνει η φλούδα τους και γίνονται πιο εύπεπτα. Ένα όσπριο που δεν χρειάζεται απαραίτητα φούσκωμα είναι οι φακές.
- Δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε σόδα για το μαλάκωμα των οσπρίων, γιατί η σόδα καταστρέφει τα θρεπτικά τους συστατικά και κυρίως τις βιταμίνες που αυτά περιέχουν.
- Μια πολύ καλή πρακτική είναι κατά τη διάρκεια του βρασίματος να προστίθενται διάφορα αρωματικά φυτά, όπως σέλινο, κρεμμύδι, δάφνη, μάραθο, σκόρδο, θυμάρι, καθώς μ' αυτό τον τρόπο ενεργοποιούνται τα γαστρικά υγρά του στομάχου και τα όσπρια αφομοιώνονται πιο εύκολα.
- Είναι καλύτερο να προσθέτετε το αλάτι αφού βράσουν, έτσι ώστε να μην σκληραίνει η φλούδα τους.
- Τα όσπρια πρέπει να βράζονται καλά πριν φαγωθούν και να αλλάζεται το νερό, γιατί έτσι γίνονται πιο εύπεπτα.
- Πολλά είδη οσπρίων μπορούν να μαγειρευτούν ολόκληρα ή σπασμένα. Ακόμα μπορούν να μαγειρευτούν με τη φλούδα τους ή και χωρίς ανάλογα με τη συνταγή. Τέτοια όσπρια είναι τα ρεβίθια, τα κουκιά, οι φακές κ.ά.
- Δεν πρέπει να ανακατεύουμε όσπρια διαφορετικής προέλευσης γιατί ο χρόνος μαγειρέματος μπορεί να διαφέρει.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ*

Όλοι γνωρίζουμε πως τα λαχανικά «κάνουν καλό» και πως η καθημερινή κατανάλωσή τους είναι απαραίτητη στη διατροφή τη δική μας και των παιδιών μας.

Τώρα μια νέα έρευνα όχι απλώς επιβεβαιώνει αυτή την άποψη, αλλά την προχωρά ένα βήμα παραπέρα.

Ο διατροφολόγος Δρ. Ντέιβιντ Κατζ, επικεφαλής του Ερευνητικού Κέντρου Πρόληψης στο Πανεπιστήμιο του Γέιλ, συνειδητοποιώντας πως δεν αρκεί να δίνει κανείς συμβουλές για την υγιεινή διατροφή, αφού όπως λέει, όταν βρισκόμαστε στο σουπερμάρκετ δεν επιλέγουμε διατροφή, αλλά συγκεκριμένα τρόφιμα, χωρίς μάλιστα να γνωρίζουμε ποια είναι η καλύτερη επιλογή, αποφάσισε να δημιουργήσει ένα απλό και εύχρηστο σύστημα μέτρησης των θρεπτικών ουσιών όλων των τροφίμων. Οι βαθμολογίες από το 1 μέχρι το 100 λένε στον καταναλωτή πόσο υγιεινό είναι ένα διατροφικό προϊόν: Όσο πιο υγιεινό και θρεπτικό είναι τόσο πιο πολλούς βαθμούς συγκεντρώνει. Ο τελικός βαθμός αποτελεί το δείκτη Θρεπτικής Αξίας (Nu Val) ενός τροφίμου. Τα τρόφιμα βαθμολογούνται για τη διατροφική αξία τους και παίρνουν μεγάλους βαθμούς όταν περιέχουν μεγάλες ποσότητες θρεπτικών ουσιών, όπως

* Με τη βοήθεια της Ασπμένιας Κούσουλα, Κλινικής Διαιτολόγου-Διατροφολόγου του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

βιταμίνες και πρωτεΐνες, αλλά χάνουν βαθμούς όταν περιέχουν ζάχαρη, αλάτι ή τρανς λιπαρά.

Με βάση λοιπόν τις βαθμολογίες του Δρ. Κατζ στην κορυφή της λίστας βρέθηκε το μπρόκολο, παίρνοντας μάλιστα βαθμολογία 100 στα 100! Την ίδια βαθμολογία συγκέντρωσαν και άλλα λαχανικά, όπως το λάχανο, το κουνουπίδι, το σπαράγγι και το μαρούλι. Ελάχιστα πιο κάτω, με 99 βαθμούς βρίσκονται τα καρότα, με 96 οι ντομάτες και με 93 οι πατάτες.

Ενδεικτικά, για να μπορέσουμε να συγκρίνουμε, αξίζει να αναφέρουμε πως το πλήρες γάλα συγκεντρώνει μόλις 52 μονάδες, το στήθος κοτόπουλου 39 μονάδες, το σαλάμι 7 και η γρανίτα 1 μονάδα!

Έτσι πλέον κατανοούμε πόσο μεγάλη σημασία έχει να εντάξουμε τα χειμωνιάτικα λαχανικά στη διατροφή των παιδιών, κάτι που συχνά είναι δύσκολο.

Ας δούμε τώρα τι προσφέρει στον οργανισμό καθένα από τα βασικά χειμωνιάτικα λαχανικά και μετά θα αναζητήσουμε τρόπους να τα κάνουμε πιο ελκυστικά στα παιδιά.

Μπρόκολο για λιγότερες ιώσεις, γρήγορη επούλωση των πλεγμών και... καλύτερο χαμόγελο!

Τι σχέση έχει το μπρόκολο με το χαμόγελο; Όσο κι αν σας φαίνεται περίεργο πολύ μεγάλη! Το **μαγνήσιο**, ένα συστατικό που περιέχεται σε σημαντική συγκέντρωση στο μπρόκολο, χαρίζει σε παιδιά και μεγάλους πιο γερά δόντια, αφού συγκρατεί το ασβέστιο και το σμάλτο. Το μαγνήσιο αποτελεί μέρος των κρυστάλλων των οστών αλλά βρίσκεται και στην εξωτερική επιφάνειά τους. Παίζει κρίσιμο ρόλο στη λειτουργικότητα εκατοντάδων ενζύμων, συμμετέχει στη σύνθεση των πρωτεϊνών και βοηθά τους μυς να χαλαρώσουν έπειτα από μια σύσπαση.

Το μπρόκολο περιέχει σημαντικές ποσότητες **καροτενοειδών**. Πέρα από την αντικαρκινική του δράση, το μπρόκολο είναι μια

εξαιρετική πηγή **βιταμίνης C**. Η βιταμίνη C συμβάλλει στην ισχυροποίηση της άμυνας του οργανισμού θωρακίζοντάς τον έτσι από την παθογόνο δράση ιών, μικροβίων και τοξικών ουσιών. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, ειδικά για τα παιδιά που πηγαίνουν πρώτη φορά στο σχολείο και ταλαιπωρούνται από συνεχείς ιώσεις και μολύνσεις. Κάτι λιγότερο γνωστό, για τα παιδιά μας που συχνά έχουν κάποιες πληγές ή αμυχές, είναι ότι η βιταμίνη C επισπεύδει την επούλωση των πληγών, συμβάλλοντας στην ανάπλαση του κολλαγόνου του δέρματος.

Αν το παιδί σας ταλαιπωρείται από κάποια αλλεργία, θα πρέπει να σημειώσετε πως είναι σημαντική η δράση της και στην προστασία από τα αλλεργικά επεισόδια, περιορίζοντας τη βαρύτητα αλλά και τη διάρκειά τους.

Το μπρόκολο ακόμη είναι πλούσιο σε **φυλλικό οξύ** και σε **κάλιο**. Αυξημένη είναι η περιεκτικότητα του μπρόκολου και σε **φυτικές ίνες**. Υπολογίζεται πως μια μερίδα σαλάτας μπρόκολου περιέχει πάνω από 3,5 γρ. φυτικών ινών.

Λάχανο: Καθόλου κουτό!

Το ταπεινό λάχανο έχει κι αυτό αντικαρκινική δράση και είναι μια ακόμη εξαιρετική πηγή **βιταμίνης C**.

Το λάχανο –όπως και το μπρόκολο– είναι πλούσιο σε **φυλλικό οξύ**. Το φυλλικό οξύ είναι απαραίτητο για τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων και για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος. Επίσης, βοηθάει στην αναγέννηση των ερυθρών αιμοσφαιρίων και για το λόγο αυτόν η έλλειψή του προκαλεί μακροκυτταρική αναιμία. Σημαντική είναι η περιεκτικότητα του λάχανου και σε **κάλιο**. Το κάλιο βοηθά στη διατήρηση του καρδιακού παλμού και στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς. Σημαντική είναι η περιεκτικότητα του λάχανου και σε **φυτικές ίνες**. Υπολογίζεται πως μια μερίδα σαλάτα λάχανου περιέχει πάνω από 2,3 γρ. φυτικών ινών.

Μαρούλι κατά της χοληστερίνης

Το μαρούλι περιέχει σημαντικές ποσότητες **καροτενοειδών**. Επιδημιολογικές έρευνες σε όλο τον κόσμο συσχέτισαν την υψηλή διατροφική πρόσληψή τους με μειωμένα επεισόδια καρκίνων του πνεύμονα, μαστού, τραχήλου, δέρματος και στομάχου. Επίσης, το μαρούλι είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε **βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, μαγγάνιο και χρώμιο**. Το μαγγάνιο είναι συστατικό πληθώρας ενζύμων και παίζει σημαντικό ρόλο στο σχηματισμό των οστών, ενώ το χρώμιο θεωρείται ότι είναι απαραίτητο για να ολοκληρωθεί η αλληλεπίδραση ανάμεσα στο μόριο της ινσουλίνης και τον κυτταρικό της υποδοχέα, ώστε να γίνει η μεταφορά της γλυκόζης από το αίμα στα κύτταρα. Επίσης, υψηλή είναι η περιεκτικότητα του μαρουλιού και σε **φυτικές ίνες**. Υπολογίζεται πως σε μια μερίδα μαρουλιού περιέχονται πάνω από 2,1 γρ. φυτικών ινών. Οι φυτικές ίνες προσδίδουν όγκο στο υπόλειμμα τροφής αυξάνοντας τον όγκο και το βάρος των κοπράνων από 40% έως και 100%. Μέσω της δράσης αυτής, διευκολύνεται η λειτουργία του πεπτικού σωλήνα και μειώνεται ο χρόνος διέλευσης πιθανών «βλαβερών» ουσιών. Σημαντική παρουσιάζεται να είναι η επίδραση του μαρουλιού και στο μεταβολισμό της χοληστερόλης.

Κουνουπίδι: Πολύτιμο για τα παιδιά και τις μέλλουσες μαμάδες

Την τελευταία δεκαετία, το κουνουπίδι θεωρείται ως το λαχανικό με αρκετές βιολογικά ενεργές διατροφικές ουσίες που βοηθούν στην πρόληψη και την καταπολέμηση πολλών νοσημάτων φθοράς αλλά και στην πρόληψη πολλών μορφών καρκίνου. Είναι πλούσιο σε **βιταμίνη C**, και αποτελεί ουσιαστικά το λουλούδι του ομώνυμου φυτού. Τα συστατικά που περιέχει το κουνουπίδι θεωρείται ότι βοηθούν την αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα. Παράλληλα, είναι πλούσιο

σε νερό και αποτελεί πολύ καλή πηγή βιταμινών, όπως οι **A, C, B1, B2, B3, B6, παντοθενικό οξύ, μαγγανίου, φωσφόρου, καλίου, ασβεστίου και περιέχει φυλλικό οξύ**, που είναι πολύτιμο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Είναι ιδανική τροφή για υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά, καθώς προσφέρει λίγες θερμίδες και μεγάλη ποσότητα βιταμινών. Τέλος, το κουνουπίδι αποτελεί καλή πηγή **διαλυτών φυτικών ινών**, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση της «κακής» χοληστερόλης, από την οποία υπολογίζεται πως υποφέρει το 1/3 των Ελληνόπουλων. Οι ειδικοί προτείνουν να καταναλώνεται όσο το δυνατόν συχνότερα.

Πράσο για λιγότερο βήχα

Αν και χαμηλής θρεπτικής αξίας, είναι το πλέον κατάλληλο για τη θεραπεία της δυσκοιλιότητας, της δυσουρίας, της φαρυγγίτιδας, της λαρυγγίτιδας και της βρογχίτιδας. Είναι πλούσιο σε **ασβέστιο και βιταμίνη Κ**.

Το σπανάκι και ο μύθος του Ποπάι!

Το σπανάκι ανήκει στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, μία κατηγορία λαχανικών με τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά αναλογικά με τις θερμίδες που περιέχουν. Είναι ένα τρόφιμο πλούσιο σε πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως **βιταμίνη Κ, βιταμίνη Α, μαγγάνιο, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο**, αλλά επιπλέον περιέχει **σίδηρο** (αν και στη λιγότερο απορροφήσιμη μορφή), **βιταμίνη C, ασβέστιο, βιταμίνες συμπλέγματος Β και, φυσικά, φυτικές ίνες**. Το σπανάκι προστατεύει τον οργανισμό και από διάφορες ασθένειες, όπως οστεοπόρωση, καρδιαγγειακές παθήσεις, αρθρίτιδα, και καρκίνο του παχέος εντέρου. Μέχρι σήμερα έχουν βρεθεί τουλάχιστον 13 διαφορετικά είδη φλαβονοειδών συστατικών στο σπανάκι, τα

οποία έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, ενώ μελετώνται πλέον εκτενώς και οι πιθανές αντικαρκινικές του ιδιότητες. Το σπανάκι αποτελεί μία από τις καλύτερες πηγές **βιταμίνης Κ**. Συγκεκριμένα, ένα φλιτζάνι φρέσκο σπανάκι καλύπτει το 200% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Ποσότητας, ενώ ένα φλιτζάνι βρασμένο σπανάκι έως και 6 φορές περισσότερο. Η βιταμίνη Κ είναι είναι μια βιταμίνη με σημαντική δράση στην υγεία των οστών. Το σπανάκι είναι γνωστό κυρίως για την περιεκτικότητά του σε **σίδηρο**, αν και τα τελευταία χρόνια οι διαιτολόγοι επισημαίνουν –όπως αναφέραμε– ότι ο σίδηρος που βρίσκεται σε λαχανικά και όσπρια δεν απορροφάται στον ίδιο βαθμό με αυτόν του κρέατος. Η αλήθεια είναι ότι ο σίδηρος στο σπανάκι είναι μη-αιμικός, όπως ονομάζεται, δηλαδή σε μορφή που δεν είναι αρκετά απορροφήσιμη από τον οργανισμό. Γι' αυτόν το λόγο, οι διαιτολόγοι επισημαίνουν ότι η βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου στο σπανάκι είναι μικρή. Βέβαια, ακόμα και σε αυτή την περίπτωση, η προσθήκη βιταμίνης C (π.χ. λεμόνι, πιπεριά, ντομάτα κ.ά.) σε ένα γεύμα που περιέχει σπανάκι διπλασιάζει την απορρόφηση του σιδήρου, όπως δείχνουν επιστημονικές μελέτες.

Καρότο για καλύτερη άμυνα του οργανισμού

Περιέχει **βιταμίνη Α (καροτίνη)**, **βιταμίνες του συμπλέγματος Β, C, σάκχαρα, πικνίνη, ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο**. Χρησιμοποιείται σε διαταραχές του ουροποιητικού συστήματος, διεγείρει την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, ενεργοποιεί τους αμυντικούς μηχανισμούς του οργανισμού, συνιστάται κατά της καούρας και της γαστρίτιδας, της διάρροιας και της δυσκοιλιότητας. Πιθανολογείται ότι διαθέτει αντικαρκινική δράση.