

Γυμνάσιο Βαλτινού Τρικάλων

Σχολικό έτος 2020-21

Εργαστήριο Δεξιοτήτων

Τμήμα Α1

«Η διατροφική αξία των λαχανικών»

Διατροφική αξία λαχανικών

Η κατανάλωση λαχανικών έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία μας, αποτελώντας μέρος της ισορροπημένης διατροφής. Μια διατροφή πλούσια σε λαχανικά εξασφαλίζει στον οργανισμό μας άφθονα αντιοξειδωτικά που δρουν προστατευτικά ενάντια σε ασθένειες, όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά κ.ά.

Τα λαχανικά περιέχουν αρκετό νερό, λίγες θερμίδες, ελάχιστο λίπος και καθόλου χοληστερόλη. Επιπλέον, παρέχουν άφθονες βιταμίνες, όπως το φυλλικό οξύ, η βιταμίνη C, η βιταμίνη A, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B, η βιταμίνη K, τα καροτενοειδή, καθώς και μέταλλα, ενώ βοηθούν στη διατήρηση του βάρους μας και στην καλή υγεία του δέρματος και των μαλλιών.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι η περιεκτικότητα σε όλα τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά είναι η βέλτιστη όταν τα λαχανικά καταναλώνονται φρέσκα και ωμά.

Σπανάκι

Το σπανάκι ανήκει στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και έχει υψηλή διατροφική αξία. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, ειδικά όταν είναι φρέσκο. Είναι πλούσια πηγή βιταμίνης C, βιταμίνης A, βιταμίνης E, βιταμίνης K, φυλλικού οξέος, μαγνησίου, μαγγανίου,, σιδήρου (στη λιγότερο απορροφήσιμη μορφή), βιταμινών του συμπλέγματος B και ασβεστίου. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως τα φλαβονοειδή και οι πολυφαινόλες.



Ντομάτα

Η ντομάτα αποτελείται σχεδόν αποκλειστικά από νερό (94,5%) και ένα σύνολο θρεπτικών συστατικών. Είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνη C, βιταμίνη A, μεγάλες ποσότητες κιτρικών και οξαλικών οξέων, β-καροτένιο, φολικό οξύ, βιταμίνη E, μαγνήσιο, κάλιο, ασβέστιο, σελήνιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, σίδηρο, χαλκό και μαγγάνιο.



Η ντομάτα διαθέτει υψηλά ποσοστά βιταμίνης C, βοηθώντας στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού. Εάν καταναλώνουμε μια σαλάτα 2 ντοματών καλύπτουμε κατά το ήμισυ την ημερήσια ανάγκη του ανθρώπινου οργανισμού στη βιταμίνη αυτή.



Περιέχει επίσης μεγάλη ποσότητα της αντιοξειδωτικής ουσίας λυκοπένης, ενώ δεν περιέχει κορεσμένα λίπη, χοληστερόλη και σχεδόν καθόλου νάτριο.

Αρακάς

Ο αρακάς είναι ένα από τα πιο θρεπτικά λαχανικά. Συγκεκριμένα, είναι πλούσιος σε βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, φυτοστερόλες (όπως η β-σιτοστερόλη), βιταμίνη A, βιταμίνη K, καροτένιο, και λουτεΐνη. Επίσης, ο αρακάς είναι καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος B, καθώς και ιχνοστοιχείων, όπως το ασβέστιο, το μαγγάνιο, ο σίδηρος, ο χαλκός και ο ψευδάργυρος.



Κρεμμύδι

Το κρεμμύδι είναι ένα λαχανικό με πολλές διαλυτές φυτικές ίνες και με πολύ λίγες θερμίδες. Περιέχει πολλά αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή, βιταμίνη C, χρώμιο, μαγγάνιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως η θειαμίνη, το παντοθενικό οξύ και η πυριδοξίνη.



Μαϊδανός

Ο μαϊδανός έχει βιταμίνες Α, C και, σε μικρές ποσότητες, ορισμένες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2, Β3 και Β6) καθώς και λίγο ασβέστιο, μαγνήσιο και κάλιο.

Επίσης είναι μια καλή πηγή φυλλικού οξέως και σιδήρου.

Είναι εξαιρετικό διουρητικό και συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία του νεφρού. Χάρη στη διουρητική δράση του, ο οργανισμός μας απαλλάσσεται από το περιττό νάτριο, αλλά και από κάθε επιβλαβή ουσία.



Πιπεριά

Οι πιπεριές έχουν πολλές ευεργετικές ιδιότητες, γι' αυτό είναι σημαντικό να τις καταναλώνουμε συχνά.

Η πράσινη **πιπεριά** ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, καθώς αποτελεί μία πολύ καλή πηγή βιταμίνης C. Η βιταμίνη αυτή βοηθά στην πρόληψη του κρυολογήματος και γενικότερα, των λοιμώξεων. Επίσης, είναι πλούσια σε βιταμίνες A, B6, κάλιο, φυλλικό οξύ και φλαβονοειδή.



Η κόκκινη και η πορτοκαλί πιπεριά είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες, λυκοπένιο, βιταμίνη Α, C και Κ. Η κατανάλωσή τους συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας των ματιών και της όρασης.

Γενικότερα, οι πιπεριές όλων των χρωμάτων είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σε φυλλικό οξύ, βιταμίνη C και Α, λυκοπένιο, καθώς και καροτενοειδή. Έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, με αποτέλεσμα να συμβάλλουν στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων και στην αντιγήρανση. Ταυτόχρονα, η κατανάλωση χρωματιστών λαχανικών, όπως είναι οι πιπεριές, μπορεί να θωρακίσει τον οργανισμό μας απέναντι σε λοιμώξεις και στο κοινό κρυολόγημα.

Άνηθος

Είναι καλή πηγή ανόργανων συστατικών, όπως ασβεστίου, σιδήρου, μαγνησίου και μαγγανίου. Η δράση του θεωρείται ευεργετική κατά διαφόρων κολικών, ενώ χρησιμοποιείται και σαν διουρητικό και τονωτικό.

Επιπλέον, ο Άνηθος έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και καταπολεμά την αϋπνία, όπως και την κακοσμία του στόματος.



Κουνουπίδι

Είναι πλούσιο σε νερό, βιταμίνη C, A (καροτίνη), ασβέστιο, κάλιο και φώσφορο. Τα συστατικά που περιέχει το κουνουπίδι θεωρείται ότι βοηθούν την αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα.



Σέληνο

Περιέχει βιταμίνες Α, C και σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β. Θεωρείται, ακόμη, πηγή αρκετών ιχνοστοιχείων, όπως ασβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου και καλίου.

Χάρη στην αυξημένη περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες και σε συνδυασμό με τις λίγες θερμίδες που αποδίδει στον οργανισμό, το σέλινο βοηθά στην αντιμετώπιση των πεπτικών προβλημάτων και της μειωμένης όρεξης.



Μπρόκολο

Το μπρόκολο περιέχει 91% νερό και προσφέρει στον ανθρώπινο σημαντικές ποσότητες θρεπτικών ουσιών. Είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε βιταμίνη C, φολικό οξύ, βιταμίνη B1, βιταμίνη A, Β-καροτίνη, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο και σχεδόν σε όλα τα υπόλοιπα ιχνοστοιχεία και βιταμίνες ενώ αποτελεί κύρια πηγή κυτταρινών.



Έχει αποδειχθεί σημαντικός σύμμαχος του οργανισμού απέναντι στον καρκίνο, στα καρδιαγγειακά νοσήματα και άλλες ασθένειες.



Μαρούλι

Πλούσιο σε λουτεΐνη και καροτενοειδή, το μαρούλι έχει αναμφίβολα μεγάλη θρεπτική αξία. Είναι ευεργετικό εξαιτίας των βιταμινών Α, C, Β, και Ε, ενώ λόγω της χλωροφύλλης, έχει ισχυρή αντικαρκινική δράση και ταυτόχρονα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Το μαγγάνιο που περιέχει, βοηθά σημαντικά στην καλή λειτουργία του μεταβολισμού, ενώ το χρώμιο προστατεύει από τις καρδιακές παθήσεις. Τέλος, οι φυτικές ίνες του, μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης και βοηθούν στη λειτουργία της πέψης.



Λάχανο

Το λάχανο είναι πλούσια πηγή βιταμίνης C, μαγνησίου, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος B, καλίου και αντιοξειδωτικών ουσιών, όπως οι ινδόλες και οι σουλφοραφάνες. Ωστόσο όπως προκύπτει από έρευνες, το μοβ λάχανο έχει περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες από το άσπρο, ενώ η περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C είναι 6 εως 8 φορές μεγαλύτερη. Το λάχανο μάλιστα ενδείκνυται για καπνιστές, άτομα επιρρεπή στις ιώσεις και όσους βιώνουν έντονο στρες.



Ραδίκια

Τα ραδίκια είναι σημαντική πηγή βιταμίνης C και πολλών άλλων ευεργετικών συστατικών για τον οργανισμό. Είναι πλούσια σε καροτενοειδή καθώς και σε ανόργανα στοιχεία όπως είναι το κάλιο, το νάτριο και το μαγνήσιο αλλά και βιταμίνες B1 και B2. Επίσης περιέχουν βιταμίνη C, ενώ κλινικές έρευνες έδειξαν ότι συμβάλλουν στην καταπολέμηση ασθενειών, που σχετίζονται με το συκώτι και τη χολή.

