27 Ιουλίου 2013

Η διατροφική αξία του σταφυλιού

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Αυτό το ζουμερό φρούτο, είναι σημαντικό στη διατροφή μας, καθώς προσφέρει σημαντικά οφέλη για την υγεία μας.

Ένα τσαμπί σταφύλια, αποτελεί ένα από τα πιο υγιεινά σνακ, με σημαντικά οφέλη για την υγεία μας. Δεν χρειάζεται να τα ξεφλουδίσουμε, να τα κόψουμε ή να τα καθαρίσουμε. Αρκεί να τα πλύνουμε καλά και να απολαύσουμε τη χυμώδη γεύση τους.

Υπάρχουν πάνω από 50 ποικιλίες σταφυλιών. Αλλά αυτό που πρέπει να ξέρετε, είναι ότι υπάρχουν πράσινες, κόκκινες και μαύρες ποικιλίες.

Γιατί να τα προτιμάμε

Τα σταφύλια είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα, όσον αφορά στη φυτοθρεπτική τους σύνθεση, και αποτελούν καλή πηγή βιταμινών και ανόργανων συστατικών, όπως φώσφορο, μαγνήσιο, κάλιο και νάτριο. Αυτά τους προσδίδουν αντιγηραντικές ιδιότητες και συμβάλλουν στη μακροζωία.

Έχουν περιεκτικότητα 80-85% σε νερό, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και έχουν λίγες θερμίδες, γεγονός που τα καθιστά ιδανικά, ως ένα σνακ που δεν παχαίνει. Το νερό και οι φυτικές ίνες, βοηθούν επίσης στη χρόνια δυσκοιλιότητα.

Η ρεσβερατρόλη (φλαβονοειδές) είναι ένα αντιοξειδωτικό που βρίσκεται στο φλοιό των κόκκινων και των μαύρων σταφυλιών και είναι αυτό που έχει δώσει στο κόκκινο κρασί τη φήμη ότι κάνει καλό στην καρδιά. Τα σταφύλια έχουν επίσης

αντιγηραντικές, αντιικές, αντιφλεγμονώδεις και αντικαρκινικές ιδιότητες. Επίσης η ρεσβερατρόλη έχει νευροπροστατευτικές λειτουργίες και βοηθάει τους ασθενείς με Αλτσχάιμερ, βελτιώνοντας τη μνήμη.

Τα σταφύλια ωφελούν τους ασθενείς με στεφανιαία νόσο, αυξάνοντας τα επίπεδα μονοξειδίου του αζώτου στο αίμα τους, που βοηθούν στη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων (αγγειοδιαστολή) και βελτιώνουν την κυκλοφορία. Μπορούν επίσης να αποτρέψουν τον υπερβολικό σχηματισμό θρόμβων, την οξείδωση της LDL χοληστερόλης και μειώνουν τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης.

Αν και συνήθως πιστεύεται ότι τα σταφύλια κάνουν κακό στους διαβητικούς, έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Οι διαβητικοί μπορούν να τρώνε σταφύλια σε περιορισμένες ποσότητες, χωρίς να ανησυχούν για τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους. Επίσης, περιέχουν ιδιότητες που βοηθούν στον έλεγχο των ρευματισμών και της ουρικής αρθρίτιδας.

Πώς να τα διαλέγουμε

Επιλέξτε σταφύλια με παχουλή σάρκα και ημιδιάφανη, απαλή φλούδα. Δεν πρέπει να δείχνουν μαραμένα στο μίσχο, όταν σηκώνετε το τσαμπί. Οι ρώγες πρέπει να έχουν μέτριο μέγεθος και ζωηρό χρώμα, το τσαμπί να έχει κωνικό σχήμα και το κλαδί τους να είναι φρέσκο. Αποφύγετε τα σταφύλια που έχουν σημάδια.

Από την πράσινη ποικιλία, επιλέξτε αυτά που είναι λίγο κιτρινωπά.

Από την κόκκινη ποικιλία, επιλέξτε σταφύλια που έχουν ελάχιστη διαφάνεια και πλούσιο, κόκκινο χρώμα.

Από τη μαύρη/σκούρα μωβ ποικιλία, επιλέξτε αυτά που έχουν βαθύ, σκούρο χρώμα.

Πλένετε καλά τα σταφύλια με τρεχούμενο νερό, πριν από την κατανάλωση. Τα σταφύλια μπορούν να αποθηκευτούν σε θερμοκρασία δωματίου, αν πρόκειται να καταναλωθούν σύντομα. Για να τα κρατήσετε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, τυλίξτε τα σε μια εφημερίδα και αποθηκεύστε τα στο ψυγείο.

Πηγή :clickatlife.gr