

9 τροφές που πρέπει να τρώτε, αλλά μάλλον δεν ΤΟ ΚΑΝΕΤΕ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε φορά που πετάτε στα σκουπίδια τα κεφάλια από τις γαρίδες ή τις φλούδες από τις μπανάνες, χάνετε πολλά θρεπτικά συστατικά που είναι σημαντικά για τον οργανισμό σας. Δείτε πώς μπορείτε να τα συμπεριλάβετε στη διατροφή σας.

Πολλά χρόνια πριν, οι άνθρωποι απολάμβαναν τα δεκάδες οφέλη για την υγεία μας, που προσφέρουν πολλά μέρη τροφών που σήμερα πετάμε καθημερινά. Κι αν το... κεφάλι της γαρίδας, η φλούδα του ακτινίδιου ή τα φύλλα του μπρόκολου, δε σας ακούγονται και τόσο νόστιμα, τα συστατικά που περιέχουν, στην πραγματικότητα περιέχουν πολλά κρυμμένα θρεπτικά συστατικά που θα ενισχύσουν το πώς νιώθετε και δείχνετε. Καλό είναι λοιπόν να συμπεριλάβετε αυτές τις τροφές στο διαιτολόγιό σας...

Η φλούδα από το ακτινίδιο καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα

Αυτά τα πλούσια σε φυτικές ίνες φρούτα, διαθέτουν περισσότερη βιταμίνη C από τα πορτοκάλια και μπορούν να μας προστατεύσουν από βλάβες στο DNA που μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο. Τα φλαβονοειδή στη φλούδα του ακτινιδίου, καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και εμποδίζουν τις αιτίες που προκαλούν τροφική δηλητηρίαση. Αγοράζετε βιολογικά φρούτα και πλύνετε τα με νερό. Μελέτες στις ΗΠΑ έχουν δείξει ότι οι ενώσεις αυτές, βοηθούν επίσης στην προστασία από τις καρδιακές παθήσεις.

Πώς να την τρώτε: ωμή, μαζί με το υπόλοιπο φρούτο, είτε σε μείγμα σε σπιτικό chutney.

Τα κεφάλια από τις γαρίδες είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά

Πετάτε τα κεφάλια από τις γαρίδες και τις καραβίδες, όταν τις ψήνετε στα κάρβουνα ή τις μαγειρεύετε; Σκεφτείτε το εξής: περιέχουν το ισχυρό αντιοξειδωτικό ασταξανθίνη, η οποία είναι 10 φορές πιο αποτελεσματική από ό,τι εκείνα που βρίσκονται συνήθως σε φρούτα και λαχανικά.

Πώς να τα τρώτε: στα κάρβουνα, τηγανητά ή σε σούπες και ριζότο.

Φλούδα πορτοκαλιού: θρεπτική από πολλές απόψεις

Η φλούδα πορτοκαλιού είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμινών και μετάλλων όπως το ασβέστιο, το μαγνήσιο, ο ψευδάργυρος, ο χαλκός, το κάλιο και ο φωσφόρος. Πιστεύεται ότι είναι αποτελεσματική στη θεραπεία πολλών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένης της δυσκοιλιότητας και της υψηλής πίεσης του αίματος, ενώ μπορεί επίσης μειώσει και την LDL «κακή» χοληστερόλη και τον κίνδυνο του καρκίνου του στομάχου.

Πώς να την τρώτε: αγοράζετε βιολογικά πορτοκάλια και χρησιμοποιήστε το ξύσμα τους σε διάφορα φαγητά και γλυκά.

Η φλούδα της μπανάνας καταπολεμά την κατάθλιψη

Οι φλούδες της μπανάνας είναι γεμάτες κάλιο και μια διατροφή πλούσια σε αυτό το ορυκτό, βοηθά στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα, γεγονός που, σύμφωνα με μελέτες, μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Ερευνητές στην Ταϊβάν βρήκαν επίσης πως το εκχύλισμα της φλούδας της μπανάνας, είναι πλούσιο στην ουσία σεροτονίνη, η οποία βελτιώνει τη διάθεσή μας.

Πώς να την τρώτε: βράστε τη φλούδα για 10 λεπτά και στη συνέχεια πιείτε τον χυμό που θα προκύψει, αφού κρυώσει ή προσθέστε τον σε χυμό άλλων φρούτων.

Πατσάς: ιδανικός για το ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα

Πολλοί νιώθουν αποστροφή και μόνο στην ιδέα της μυρωδιάς του. Υπάρχουν όμως κι αρκετοί που τον τρώνε και ωφελούν την υγεία τους καθώς ο πατσάς περιέχει αρκετά θρεπτικά συστατικά, όπως ασβέστιο, ψευδάργυρο και σελήνιο, το οποίο καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες. Επιπλέον, το φαγητό αυτό έχει προστατευτικά οφέλη για τα οστά, τα δόντια και το ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα.

Πώς να τον φάτε: σε σούπα, ιδιαίτερα μετά από ξενύχτι και ποτό.

Βραστό νερό λαχανικών για ενίσχυση σε βιταμίνες

Ο ατμός, είναι ο καλύτερος τρόπος μαγειρέματος των λαχανικών, καθώς βοηθά στο «κλείδωμα» των θρεπτικών τους συστατικών. Ωστόσο, αν επιλέξετε να βράσετε τα λαχανικά σας, μπορείτε να επωφεληθείτε από το πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά νερό που προκύπτει.

Πώς να το καταναλώνετε: μόλις κρυώσει, πιείτε το κατευθείαν καθώς τα θρεπτικά συστατικά του υποβαθμίζονται γρήγορα.

Τα φύλλα του σέλερι, καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες

Μην πετάτε τα φύλλα του σέλερι -θα χάσετε μια πλούσια πηγή βιταμινών C και A, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά. Τα φύλλα έχουν επίσης πέντε φορές περισσότερο μαγνήσιο και ασβέστιο από τα κοτσάνια.

Πώς να τα τρώτε: συμπεριλάβετε τα όπου θα βάζατε σέλινο, σε σάλτσες, σαλάτες, ψάρια κ.ά.

Τα φύλλα του μπρόκολου είναι πλούσια σε βιταμίνη A

Η θρεπτική αξία των φύλλων του μπρόκολου, είναι πολύ μεγαλύτερη σε σχέση με αυτή των «μπουκέτων» του, όσον αφορά στην περιεκτικότητα σε β-καροτένιο. Μόλις 28 γραμμάρια φύλλα μπρόκολου, μας προσφέρουν το 90% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη A, σε σύγκριση με το 3% που προσφέρουν τα μπουκετάκια του.

Πώς να τα τρώμε: σοτάρουμε τα φύλλα με σκόρδο και αλάτι.

... «γκαρσόν, ένα ζουζούνι στο πιάτο μου!»

Για τους περισσότερους από εμάς, τα έντομα είναι ενοχλητικά, έως και αηδιαστικά. Αλλά στην Ασία, τα θεωρούν λιχουδιά! Τα βρώσιμα έντομα όπως οι ακρίδες και τα σκαθάρια του νερού, περιέχουν πολλές βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, είναι χαμηλά σε λιπαρά και έχουν το διπλάσιο ποσοστό πρωτεΐνης από το ωμό κρέας. Μήπως να το ξανασκεφτείτε;

Πώς να τα τρώτε: τηγανητά ή στα κάρβουνα και ανακατεμένα με πατάτες.

Πηγή: clickatlife.gr