

## Τα τρία λαχανικά με τη μικρότερη διατροφική αξία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλές φορές έχουμε εξυμνήσει τη σημαντική διατροφική αξία των λαχανικών και την ανάγκη να τα συμπεριλαμβάνουμε καθημερινά στο τραπέζι μας.

Υπάρχουν όμως μερικά λαχανικά που είναι λιγότερο ωφέλιμα από άλλα. Δείτε ποια...

Φυσικά δεν έχουμε στόχο να δαιμονοποιήσουμε τα λαχανικά. Πολλές φορές έχουμε αναφερθεί στη σημαντική διατροφική τους αξία και το πόσο απαραίτητο είναι να τα περιλαμβάνουμε στη διατροφή μας.

Αν όμως αναρωτιέστε αν είναι προτιμότερο το μαρούλι ή το iceberg, η ντομάτα ή το αγγούρι, καλό είναι να συμβουλευτείτε τα παρακάτω, για τα λιγότερο θρεπτικά λαχανικά...

**1. Σέλερι:** Σίγουρα έχει πολύ λίγες θερμίδες και είναι νόστιμο ωμό, είτε σα συνοδευτικό του κρέατος. Όμως έχει λίγα θρεπτικά συστατικά, αν το τρώτε σε μικρές ποσότητες. Θα πρέπει να φάτε πάνω από 1-2 κομμάτια για να προσλάβετε το 1,6% των ημερήσιων αναγκών σας σε ασβέστιο και το 2% των ημερήσιων

αναγκών σε βιταμίνη C.

Ωστόσο, το σέλερι μας παρέχει σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και βιταμίνης K. Μια καλύτερη εναλλακτική επιλογή είναι τα καρότα, τα οποία είναι πλούσια σε β-καροτένιο, το οποίο προστατεύει τα μάτια μας και έχουν επίσης λίγες θερμίδες.

**2. Αγγούρι:** Το αγγούρι είναι ένα ακόμη λαχανικό με λίγες θερμίδες. Ένα φλιτζάνι φέτες αγγουριού, έχουν μόλις 16 θερμίδες. Αλλά επίσης έχει και πολύ λίγα θρεπτικά συστατικά. Στην πραγματικότητα, το αγγούρι περιέχει 5% ή και λιγότερο των ημερήσιων αναγκών μας σε κάλιο, μαγγάνιο, μαγνήσιο και βιταμίνη C.

Στα θετικά στοιχεία, συγκαταλέγεται το εκχύλισμα αγγουριού (όχι ολόκληρο το αγγούρι), που περιέχει σημαντικά αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως οι τανίνες και τα φλαβονοειδή.

Μια καλύτερη εναλλακτική επιλογή είναι η γλιστρίδα, ένα σαλατικό που φύεται άφθονα, χωρίς ιδιαίτερη καλλιέργεια και είναι πλούσιο στο σημαντικό για την καρδιά άλφα λινολενικό οξύ (ένα είδος ωμέγα-3). Είναι επίσης πλούσιο σε βήτα καροτίνη, περισσότερο και από το σπανάκι. Βάλτε τη σε σαλάτες, σε ομελέτες ή σε σάντουιτς.

**3. Iceberg:** Το iceberg είναι ένα δροσερό λαχανικό που πολλοί το προτιμούν από το μαρούλι ή το λάχανο, αλλά δεν αποτελεί και την πιο θρεπτική επιλογή. Αν και έχει πολύ λίγες θερμίδες και προσφέρει μερικές βιταμίνες και φυτικές ίνες, τα υπόλοιπα, σκούρα, πράσινα, φυλλώδη λαχανικά, περιέχουν πολύ περισσότερη βιταμίνη A και C.

Μια καλύτερη εναλλακτική επιλογή είναι το μαρούλι, το οποίο προσφέρει πολύ περισσότερο β-καροτένιο από ό,τι το iceberg. Φάτε το μαρούλι σε μια παραδοσιακή σαλάτα με φρέσκο κρεμμυδάκι και κομμάτια ντομάτας ή σε ένα ελαφρύ σάντουιτς γαλοπούλας.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)