

Ροδάκινο: Δροσερό, ζουμερό και θρεπτικό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ροδάκινο είναι ιδανικό για όσους προσέχουν τη διατροφή τους, καθώς προσφέρει λίγες θερμίδες και μεγάλη ποσότητα βιταμινών. Προτεινόμενος τρόπος επιλογής και κατανάλωσης.

Αποκλειστικά καλοκαιρινό, δροσερό, ζουμερό και γεμάτο άρωμα φρούτο, το ροδάκινο θεωρείται το φρούτο της αγνότητας και της αθανασίας, σύμφωνα με κάποιες ανατολίτικες παραδόσεις. Από τις ανατολικές χώρες, και πιο συγκεκριμένα από την Κίνα, έφτασε στην Ευρώπη γύρω στο 100 μ.Χ.

Σήμερα, καλλιεργείται κυρίως στην Ιταλία, την Αμερική, την Γαλλία, την Κίνα και την Ισπανία, ενώ στην χώρα μας, η οποία κατέχει σημαντική θέση στην παγκόσμια αγορά, η Μακεδονία κρατά τα σκήπτρα της παραγωγής. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι η ροδακινιά, είναι το περισσότερο καλλιεργούμενο οπωροφόρο δέντρο στον κόσμο μετά τη μηλιά.

Ποσοστά περιεκτικότητας σε θρεπτικά στοιχεία

Το ροδάκινο περιέχει πρωτεΐνες, ζάχαρη, αρκετή ποσότητα βιταμίνης C και E, πολλά αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, φώσφορο, βιοτίνη, σίδηρο και ασβέστιο.

Ροδάκινο 100g

Διατροφικά στοιχεία ανά 100g

Θερμίδες 40 kcal

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 11g 3%

- Σάκχαρα 8 g

- Φυτικές ίνες 2.1 g 6%

Λίπος 0 g 0%

Πρωτεΐνη 1 g 2%

Βιταμίνη Α 5,1 mcg 1%

Βιταμίνη C 6.1 mg 7%

Ασβέστιο 8 mg 1%

Σίδηρος 0.09 mg 4%

Κάλιο 194 mg 6%

Τα ποσοστά είναι σύμφωνα με τις U.S συνιστώμενες ημερήσιες συστάσεις για ενήλικες.

ΠΗΓΗ: Diet Analysis Plus

Οφέλη για την υγεία

Χάρη στο σύμπλεγμα βιταμινών, κυρίως C και E, που περιέχει προστατεύει από γαστρεντερικές διαταραχές, βοηθάει στην πρόληψη πολλών μορφών καρκίνου, βοηθάει στην αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ είναι καλό διουρητικό και υπακτικό.

Το ροδάκινο αποτελεί καλή πηγή διαλυτών φυτικών ινών, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση της LDL-χοληστερόλης, γι αυτό συστήνεται η συχνή του κατανάλωση, ενώ λόγω του ογκώδους των διαφόρων λαχανικών και της χαμηλής ενέργειας την οποία παρέχουν καταναλώνονται από όσους επιδιώκουν να αδυνατίσουν.

Επομένως, είναι ιδανικό για όσους προσέχουν τη διατροφή καθώς προσφέρει λίγες θερμίδες και μεγάλη ποσότητα βιταμινών.

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε όμως ότι το ροδάκινο είναι ένα από τα πλουσιότερα σε νερό, φρούτα, καθώς αποτελείται κατά 89% από νερό. Επομένως ενυδατώνει το σώμα, την επιδερμίδα, έχει αντιγηραντικές ιδιότητες και είναι πολύτιμο για την υγεία και την ομορφιά του δέρματος.

Εκτός όμως από τα πολύτιμα συστατικά που προσφέρει στον οργανισμό, χρησιμοποιείται και ως καλλυντικό.

Επίσης χάρη στην περιεκτικότητά του σε ιχνοστοιχεία, μέταλλα και βιταμίνες, το ροδάκινο είναι κατάλληλο για όσους έχουν άγχος, υπερένταση και νιώθουν κόπωση. Δρα ως ηρεμιστικό και αγχολυτικό.

Αντιλαμβανόμαστε επομένως ότι η φύση δια μέσου των τροφίμων της, ιδιαίτερα με τα φρούτα, δεν μας προσφέρει μόνο τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για την επιβίωσή μας. Μας δίνει απλόχερα πολύτιμες δραστικές ουσίες που μας θωρακίζουν και μας προστατεύουν από νοσήματα φθοράς, αυξάνοντας έτσι το προσδόκιμο επιβίωσης.

Προτεινόμενος τρόπος επιλογής

Το ροδάκινο έχει σφαιρικό σχήμα και βελούδινη χνουδωτή φλούδα ανάλογα με την ποικιλία (περίπου 50 σήμερα) σε διάφορους χρωματισμούς του κίτρινου, του λευκού, του κόκκινου αλλά και του λευκοκίτρινου.

Η σάρκα του είναι χυμώδης, με ιδιαίτερα αρωματική γλυκιά και υπόξινη γεύση.

Υπάρχουν όμως, αρκετά είδη ροδάκινου που διαφέρουν στο σχήμα, στο άρωμα, στο χρώμα και στη γεύση.

Έτσι προκύπτουν τα νεκταρίνια, τα λευκόσαρκα ροδάκινα, τα μηλοροδάκινα και οι γιαρμάδες (αν και είναι δύσκολο να τους βρεις σήμερα). Γενικά, η ποιότητα του ροδάκινου είναι καλύτερη σε περιοχές όπου τα καλοκαίρια είναι ζεστά και οι χειμώνες, ήπια, κρύοι.

Εμείς, τα ξεχωρίζουμε αρχικά από την μυρωδιά τους. Αυτά που δεν μυρίζουν χαρακτηριστικά τα αποφεύγουμε. Επίσης, δεν πρέπει να είναι χτυπημένα και καλό είναι να τρώγονται πάντα ξεφλουδισμένα, ή πολύ καλά πλυμένα.

Προτεινόμενος τρόπος συντήρησης

Ιδανική φάση για την κατανάλωσή τους είναι η πλήρης ωρίμανση, η οποία συμβαίνει, από τα μέσα Ιουνίου έως το τέλος Σεπτεμβρίου. Ιδιαίτερη προσοχή όμως γιατί αμέσως μετά επέρχεται ταχύτατα η σήψη.

Έτσι καλό θα είναι να καταναλώνονται νωπά, γιατί μπορούν να διατηρηθούν μόνο γύρω στις 15 ημέρες. Γενικά το ροδάκινο είναι αρκετά ευαίσθητο στη ζέστη και αν μείνει εκτός ψυγείου σαπίζει γρήγορα.

Προτεινόμενος τρόπος κατανάλωσης

Εκτός από πολύτιμα φρούτα, τα οποία καταναλώνονται νωπά, τα ροδάκινα γίνονται μαρμελάδα, γλυκό, κομπόστα, λικέρ, αναψυκτικά και χυμοί γιατί έχουν νόστιμη, γλυκιά γεύση, ιδιαίτερο άρωμα και ζωντανό χρώμα.

*Γράφει: Βαραγιάννης Α. Παναγιώτης -Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
M.Med.Sc*

Πηγή: iatronet.gr