

1 Αυγούστου 2014

4 υπερ-τροφές από εξωτικές κουζίνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχουν κάποια πεντανόστιμα φαγητά από άλλες κουζίνες που αξίζει να δοκιμάσετε γιατί έχουν πλούσια διατροφική αξία και μια γεύση μοναδική, που θα σας κάνει να γλύφετε και τα δάχτυλα σας.

Γουακαμόλε

Είναι μια απίθανη μεξικάνικη σάλτσα με βάση το αβοκάντο. Έχει τις ρίζες της στους αζτέκους αλλά χρησιμοποιείται ευρέως στην σύγχρονη μεξικάνικη και Αμερικάνικη κουζίνα ως συνοδευτικό, καρύκευμα ή σε συστατικό σε σαλάτες. Έχει πλούσια θρεπτική αξία, αφού ως γνωστόν το αβοκάντο είναι μια υπερτροφή.

Goji Berries

Το μούρο της ευτυχίας, είναι γνωστό εδώ και αιώνες στην Κίνα και στην περιοχή του Θιβέτ. Στην Κίνα αναφέρεται στις λαϊκές παραδόσεις από το 2.800 π.Χ. Χρησιμοποιείται στην κινεζική ιατρική για τις ευεργετικές του ιδιότητες όσον αφορά την τόνωση της λειτουργίας του ήπατος και των νεφρών.

Υπερ-τροφή απ' τις λίγες

Εμπλουτίζει το αίμα με θρεπτικά συστατικά και προάγει την κυκλοφορία του, και αποτελεί εξαιρετικό βοήθημα στη διατήρηση της καλής όρασης και στη βελτίωσή της. Γενικά, αναζωογονεί και δίνει ενέργεια σε ολόκληρο τον οργανισμό. Οι Κινέζοι θεωρούν ότι είναι το μυστικό της μακροζωίας.

Teff

Είναι ένα αρχαίο σιτάρι της Αιθιοπίας, με σπόρους μικρότερους από αυτούς της παπαρούνας. Περιέχει υψηλά επίπεδα πρωτεΐνης, βιταμίνης C και ασβεστίου. Και ενώ κάθε μισή κούπα του περιέχει περισσότερες θερμίδες από αυτές που έχει μισή κούπα μαύρου ρυζιού (360 σε αντίθεση με 300), περιέχει σε μεγάλα ποσοστά ένα τύπο άμυλου που βοηθάει στη ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα μας. Θα βγείτε στις παραλία κορμάρες, αν το εντάξετε στη διατροφή σας.

Κουρκουμάς

Είναι ένα ριζωματοειδές φυτό, που προέρχεται από την τροπική Νότιο Ασία. Η λατινική ονομασία του φυτού *curcuma longa*, προέρχεται από την αραβική λέξη *kurkum*, που σημαίνει σαφράν- κρόκος. Στην Ινδία και την Κίνα είναι γνωστό και ως κίτρινη πιπερόριζα. Είναι η βάση για ένα άλλο ευεργετικό μπαχαρικό, το κάρυ. Έχει ένα έντονο κίτρινο, σχεδόν χρυσαφί του χρώμα. Οι αρχαίοι Έλληνες τον χρησιμοποιούσαν για να βάφουν τα ρούχα τους κίτρινα.

Βασικό συστατικό της κίτρινοριζας είναι η κουρκουμίνη, μία ενεργή αντιφλεγμονώδης ένωση, που έχει αποδειχθεί από μελέτες ότι βοηθά στην καταπολέμηση πολλών μορφών καρκίνου. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, είναι αντιθρομβωτικό, αντιμικροβιακό, αντιακτικό, αντιμυκητιακό, αντιοξειδωτικό, και αντιφλεγμονώδες.

Ευεργετικές ιδιότητες

Προστατεύει από τον καταρράκτη και την γεροντική άνοια, βοηθά στην επούλωση δερματικών πληγών και πιθανώς στην αντιμετώπιση της σπαστικής κολίτιδας και του πεπτικού έλκους.

Δήμητρα Μποφυλάτου
dmprof@naftemporiki.gr

Πηγή: clickatlife.gr