2 Σεπτεμβρίου 2014

Η διατροφική αξία της χωριάτικης σαλάτας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η χωριάτικη σαλάτα είναι ένα αγαπημένο πιάτο που αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του καλοκαιρινού μας μενού.
Είτε το προτιμήσουμε ως συνοδευτικό ή ως κύριο πιάτο, παραμένει μια επιλογή υψηλής διατροφικής αξίας που προέρχεται από βασικά συστατικά της ελληνικής γης και της μεσογειακής πυραμίδας διατροφής.

Η βάση της χωριάτικης σαλάτας είναι η ντομάτα, η οποία είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως η βιταμίνη C που ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, η βιταμίνη A που είναι απαραίτητη μεταξύ άλλων για την όραση και η βιταμίνη E που έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Επιπλέον, είναι πλούσια σε λυκοπένιο, ένα αντιοξειδωτικό συστατικό που φαίνεται ότι ασκεί προστατευτική δράση ενάντια στον καρκίνο και ειδικότερα του προστάτη και του παγκρέατος. Από την άλλη, περιέχει σημαντική ποσότητα καλίου, το οποίο συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Το αγγούρι, είναι το δεύτερο απαραίτητο συστατικό της χωριάτικης σαλάτας. Αποτελείται σε μεγάλο ποσοστό από νερό, συμβάλλοντας έτσι στην αναπλήρωση υγρών που είναι απαραίτητη κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, ενώ παράλληλα έχει πολύ χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο, γεγονός που προσδίδει μεγαλύτερη

«ελευθερία» στην κατανάλωσή του. Επιπλέον, εάν καταναλωθεί με τη φλούδα, παρέχει μικρή ποσότητα φυτικών ινών που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου, βιταμίνης Α και καλίου. Ακόμη, περιέχει μια κατηγορία ουσιών που ονομάζονται λιγνάνες, για τις οποίες πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι πιθανόν να έχουν προστατευτικό ρόλο έναντι διαφόρων μορφών καρκίνου.

Η περιεκτικότητα της χωριάτικης σαλάτας σε αντιοξειδωτικά συστατικά ενισχύεται ακόμη περισσότερο με την προσθήκη πιπεριάς, που είναι πλούσια σε βιταμίνη C και καροτενοειδή, κρεμμυδιού, το οποίο περιέχει σημαντική ποσότητα φλαβονοειδών καθώς και ρίγανης, η οποία περιέχει συστατικά με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Φυσικά, από τη χωριάτικη σαλάτα, δε θα μπορούσε να λείπει το «χρυσό» συστατικό της μεσογειακής διατροφής, δηλαδή το ελαιόλαδο, καθώς και οι ελιές. Πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνη Ε και πολυφαινόλες προσφέρουν πολλαπλά οφέλη στην υγεία, μεταξύ των οποίων η μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, παχυσαρκίας, μεταβολικού συνδρόμου, σακχαρώδη διαβήτη και υπέρτασης. Ωστόσο, λόγω της αυξημένης ενεργειακής τους πυκνότητας, θα πρέπει να προστίθενται σε περιορισμένη ποσότητα, ώστε να μην «απογειώσουν» το θερμιδικό περιεχόμενο της σαλάτας.

Τέλος, πηγή πρωτεΐνης στη χωριάτικη σαλάτα είναι η φέτα. Πέραν της πρωτεΐνης, παρέχει επίσης ασβέστιο και φώσφορο, ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα για την υγεία των οστών. Ωστόσο, δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι πρόκειται για ένα προϊόν ζωικής προέλευσης το οποίο περιέχει κορεσμένα λιπαρά οξέα, που σχετίζονται με αύξηση του κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων. Επιπλέον, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε νάτριο θα πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή, ιδιαίτερα από άτομα που έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση.
Εναλλακτικά, το ανθότυρο, η ανάλατη μυζήθρα ή τα λευκά τυριά με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά είναι καλές επιλογές, που μπορούν να αντικαταστήσουν τη φέτα, μειώνοντας το περιεχόμενο της σαλάτας σε θερμίδες, λιπαρά και νάτριο.

Πηγή:neadiatrofis.gr