

Ώρα για σταφύλι!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φρούτο άρρηκτα συνδεδεμένο με τις διακοπές και το καλοκαίρι, το σταφύλι μπαίνει στο ψυγείο μας κάθε χρόνο τον Αύγουστο. Κι έχει πολλά να μας προσφέρει!

Ένα τσαμπί δεν είναι ποτέ αρκετό και οι φορές που ανοίγουμε το ψυγείο και τσιμπάμε ρώγες μέσα στη μέρα, όταν φτάνει επιτέλους η εποχή του, είναι αμέτρητες. Το σταφύλι είναι ένα δροσιστικό, νόστιμο και κυρίως υγιεινό σνακ, με μεγάλη διατροφική αξία. Ας το γνωρίσουμε λίγο καλύτερα, ας δούμε τι παρέχει στον οργανισμό μας κάθε φορά που το τσιμπολογάμε και πού μπορούμε να το προσθέσουμε για να μην το καταναλώνουμε μόνο σκέτο.

Οι ποικιλίες του

Ξινά, γλυκά, με κουκούτσια, χωρίς κουκούτσια, πρασινωπά, κοκκινωπά... Τα είδη των σταφυλιών είναι πολλά και χωρίζονται σε 3 ευρύτερες κατηγορίες, στα λευκά, τα ροδόχρωμα και τα ερυθρά, ενώ κοτσιφάλι, αγιωργίτικο, μοσχάτο, ρομπόλα, σαββατιανό είναι μερικές μόνο από τις ονομασίες των ποικιλιών τους.

Τα θρεπτικά συστατικά και τα οφέλη του

Το αγαπημένο και δροσερό φρούτο του καλοκαιριού έχει υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, ενυδατώνοντας τον οργανισμό μας, ενώ είναι πλούσιο και σε αντιοξειδωτικά όπως λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, τα οποία βοηθούν στη διατήρηση της υγείας των

ματιών.

Τα κόκκινα σταφύλια περιέχουν στη φλούδα τους το φυτοχημικό ρεσβερατρόλη, το οποίο αποτελεί αντιοξειδωτικό που έχει κάνει ευρέως γνωστό το κόκκινο κρασί για τα οφέλη του στην καρδιά. Δεν είναι λίγοι, μάλιστα, οι επιστήμονες που υποστηρίζουν ότι το φυτοχημικό αυτό ωφελεί και σε περιπτώσεις Αλτσχάιμερ, αλλά και στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης.

Η δράση του σταφυλιού επεκτείνεται και στην καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών με τη βοήθεια της κουερσετίνης και της μυρισετίνης, προστατεύοντας τον οργανισμό μας από τις βλαβερές επιδράσεις τους και τη φθορά που επιφέρουν.

Οι πολυφαινόλες του έχει βρεθεί ότι δρουν κατά πολλών ειδών καρκίνου, όπως του οισοφαγικού, των πνευμόνων, του φάρυγγα, του παγκρέατος, του προστάτη και του εντέρου, ενώ οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του μειώνουν τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης και προστατεύουν από τις συνέπειες της κακής χοληστερίνης.

Οι φυτικές ίνες του βοηθούν στην ισορροπία του εντέρου και καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα και το κάλιο του σταφυλιού μπορεί να συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, σε συνδυασμό με μείωση του νατρίου στη διατροφή μας.

Λόγω της αντιφλεγμονώδους δράσης της κουερσετίνης, το σταφύλι ενδέχεται να προσφέρει βοήθεια και στην ανακούφιση των συμπτωμάτων αλλεργιών.

Ιδέες για σνακ

Σίγουρα ένα τσαμπί σταφύλι είναι απολαυστικό από μόνο του. Αν, όμως, είστε από αυτούς που αναζητούν εναλλαγές στις γεύσεις τους, μπορείτε:

- Να κόψετε την κάθε ρώγα στα δύο και να την προσθέσετε στη σαλάτα σας
- Να φτιάξετε μια φρουτοσαλάτα με σταφύλι, ανανά, ροδάκινο, φράουλες και μέλι
- Να παγώσετε μερικές ρώγες σταφυλιού και να τις καταναλώσετε σαν δροσιστικό σνακ μια πολύ ζεστή μέρα
- Να το προσθέσετε το πρωί στα δημητριακά σας, κομμένο σε μικρά κομμάτια

Πηγή: clickatlife.gr