

## Δείτε γιατί το ακτινίδιο δεν πρέπει να λείπει από το φθινοπωρινό σας καλάθι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:..medidiatrofi.gr

Ενώ η εμφάνιση και η ιδιαίτερη γεύση του ενδεχομένως να αποθαρρύνει πολλούς από το να το καταναλώσουν, η υψηλή θρεπτική του αξία αποτελεί έναν πολύ καλό λόγο για να το εντάξουμε στο φθινοπωρινό μας μενού.

Το ακτινίδιο έχει την υψηλότερη περιεκτικότητα βιταμίνης C από οποιοδήποτε άλλο φρούτο και σχεδόν διπλάσια από το πορτοκάλι. Ενδεικτικά, ένα μεγάλο ακτινίδιο καλύπτει σχεδόν πλήρως τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε βιταμίνη C. Επιπλέον, είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ και κάλιο, αποτελεί καλή πηγή των βιταμινών A και K, ενώ τα μαύρα σπόρια του περιέχουν υψηλά ποσά βιταμίνης E. Παράλληλα, στο ακτινίδιο θα βρείτε πλήθος αντιοξειδωτικών συστατικών, μεταξύ των οποίων καροτενοειδή, λουτεΐνη και ανθοκυανίνες. Όσον αφορά στο θερμιδικό του περιεχόμενο, ένα μέτριο ακτινίδιο παρέχει περίπου 57 θερμίδες, ενώ αποτελεί και μια επιλογή με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, για άτομα που πάσχουν από διαβήτη ή εμφανίζουν διαταραγμένα επίπεδα γλυκόζης.

Αδιαμφισβήτητα, η πιο γνωστή δράση του ακτινιδίου σχετίζεται με το γαστρεντερικό σύστημα. Πράγματι, η υψηλή περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες συμβάλλει στην καλή λειτουργία του εντέρου και μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά στην πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας και ιδιαίτερα σε ηλικιωμένα άτομα, όπως προκύπτει από πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα. Από την άλλη, η συστηματική κατανάλωση ακτινιδίων μπορεί να

συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την προστασία του οργανισμού από λοιμώξεις, λόγω της περιεχόμενης βιταμίνης C, καθώς επίσης και στην υγεία του δέρματος, αφού η εν λόγω βιταμίνη είναι απαραίτητη για τη σύνθεση κολλαγόνου.

Η βιταμίνη E και τα αντιοξειδωτικά συστατικά του ακτινιδίου, προσφέρουν προστασία στον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών, και μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και πολλών μορφών καρκίνου. Το ακτινίδιο, σχετίζεται επίσης με την όραση, αφού τόσο η βιταμίνη A, όσο και η λουτεΐνη που περιέχει, αποτελούν συστατικά απαραίτητα για τη φυσιολογική λειτουργία των ματιών και την προστασία τους από την υπεριώδη ακτινοβολία του ηλίου. Ακόμη, η υψηλή περιεκτικότητα του ακτινιδίου σε κάλιο, συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, ενώ η βιταμίνη K που περιέχει αποτελεί απαραίτητο συστατικό για τη διαδικασία πήξης του αίματος. Τέλος, σύμφωνα με πρόσφατες επιστημονικές μελέτες, υπάρχουν ενδείξεις ότι το ακτινίδιο πιθανόν να παρουσιάζει αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες.

Συνεπώς, προτιμήστε ένα ακτινίδιο ως ενδιάμεσο σνακ ή δοκιμάστε να φτιάξετε ένα smoothie από ακτινίδιο ή να το προσθέσετε στα δημητριακά, το γιαούρτι ή τη σαλάτα σας και προσφέρετε στον οργανισμό σας πλήθος ευεργετικών συστατικών σε ένα ολιγοθερμιδικό «πακέτο».

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)