



Η ρόκα είναι ένα φυτό το οποίο ανήκει στην οικογένεια των σταυρανθών, όπως το μπρόκολο, το λάχανο κ.α), του γένους *Eruca*.

Αποδίδει μόλις περιέχει 10 θερμίδες σε ένα βαθύ πιάτο (40γρ). Αποτελεί πηγή φυτικών ινών και περιέχει υψηλά ποσά βιταμίνης K, καθώς επίσης και A και C..

Η υψηλή πρόσληψη βιταμίνης K έχει φανεί ότι σχετίζεται με την καλή υγεία των οστών, αυξάνοντας την απορρόφηση του ασβεστίου.

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η αύξηση κατανάλωσης φυτικών τροφών όπως η ρόκα, μειώνει τον κίνδυνο για χρόνια νοσήματα, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και τα καρδιαγγειακά. Αναφορές επίσης τονίζουν ότι η αυξημένη κατανάλωση σταυρανθών λαχανικών έχουν συσχετιστεί με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα και παχέος εντέρου, λόγω ουσιών όπως η σουλφοραφάνη που περιέχουν.

Τέλος τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά περιέχουν ένα αντιοξειδωτικό γνωστό ως α - λιποϊκό οξύ, το οποίο έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης, καθώς αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Η ρόκα μπορεί να καταναλωθεί σε σαλάτες, σε ζυμαρικά και σε συνδυασμό και με άλλα πράσινα φυλλώδη λαχανικά,

προσδίδοντάς μας τα θρεπτικά της συστατικά και την προστατευτική της δράση.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr