

Ποια λαχανικά και όσπρια είναι υπερτροφές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα **λαχανικά και τα όσπρια** είναι οι **παρεξηγημένες τροφές** που συνήθως σνομπάρονται από τους μικρότερους ως βαρετές και άνοστες, πράγμα που βεβαίως καθόλου δεν ισχύει. Γιατί, αφενός όλα έχουν την νοστιμιά τους και αφετέρου υπάρχουν **άπειροι μαγειρικοί συνδυασμοί** (παραδείγματα αρκετά και *storandespani*) που αντιμετωπίζουν τις συγκεκριμένες πρώτες ύλες με περισσότερη φαντασία, δημιουργώντας πολλές νόστιμες και ενδιαφέρουσες γεύσεις ώστε να αισθάνεσαι πως ανακαλύπτεις ένα καινούργιο πιάτο.

Και οι δύο κατηγορίες **εκτιμούνται εντέλει σε μεγαλύτερη ηλικία** και μάλλον δικαιώνονται αναδρομικά, αφού αναγνωρίζεται η αξία τους. Φυσικά και σε αυτήν την οικογένεια τροφίμων όλα είναι υπερτροφές, μια και με τον ένα ή τον άλλο τρόπο μας συνεισφέρουν στην διατροφή μας και στην υγεία μας. Θα σταθούμε ωστόσο, στα σούπερ λαχανικά και όσπρια τα οποία θεωρούνται «μετρ» στο είδος τους.

Τα σούπερ λαχανικά και όσπρια αλφαβητικά:

Αρακάς- Έχει πολλά θρεπτικά στοιχεία και φυτικές ίνες, βοηθάει στην απώλεια βάρους, στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, είναι πλούσιος σε πρωτεΐνες και σύνθετους υδατάνθρακες, έχει αντιγηραντική και αντικαρκινική δράση.

Γλυκοπατάτα -Είναι πλούσια σε β-καροτένιο, βιταμίνη Α, ασβέστιο, φώσφορο,

μαγνήσιο και κάλιο, μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, προσφέρει ενέργεια, καταπολεμά το στρες και βοηθάει στον καθαρισμό του αίματος.

Κολοκύθα - Πλούσια σε βιταμίνες A, C, περιέχει μαγνήσιο, ψευδάργυρο, ίνες, πρωτεΐνες, τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και έχει υψηλή περιεκτικότητα σε καροτενοειδή τα οποία δρουν αντιγηραντικά, ενάντια στα καρδιακά νοσήματα και βοηθούν την όραση. Επίσης, ενδυναμώνει την εγκεφαλική λειτουργία και προστατεύει από αρθρίτιδες και υψηλή αρτηριακή πίεση.

κολοκύθα

Καρότο - Περιέχει βιταμίνες A, E, β-καροτένιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, βοηθάει στην όραση, στην υγεία της επιδερμίδας, προλαμβάνει αναπνευστικές λοιμώξεις, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, το συκώτι και τη σωστή λειτουργία του εντέρου.

Λάχανο - Έχει βιταμίνες C και K, υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο και θείο και βοηθάει στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου, του στομάχου και των πνευμόνων. Ενδείκνυται επίσης, για αϋπνίες και σε φάσεις κούρασης ως τονωτικό.

Μαϊντανός- Με υψηλή περιεκτικότητα σε χλωροφύλλη έχει αντιβακτηριδιακή δράση, βιταμίνες A, C και K, σίδηρο και φυλλικό οξύ. Βοηθάει σε περιπτώσεις αναιμίας και όταν υπάρχει η αίσθηση της κόπωσης. Επίσης μειώνει τον κίνδυνο για αρθρίτιδες, για προβλήματα στα νεφρά και βοηθάει στον κύκλο της περιόδου.

σούπερ λαχανικά και όσπρια: μαϊντανός

Μπρόκολο - Είναι πλούσιο σε βιταμίνες A και K, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, κάλιο, ασβέστιο και έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Μειώνει τον κίνδυνο για θρομβώσεις στο αίμα, βοηθάει στην απώλεια βάρους, στην αρθρίτιδα και στην όραση.

Ντομάτα- Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε λυκοπένιο, το οποίο δρα κατά του καρκίνου (ειδικότερα του προστάτη), βιταμίνες A, B, C, E και K, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο κ.α. Βοηθάει στην πρόληψη καρδιακών επεισοδίων, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα κι έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες.

Πικραλίδα- Από τις σημαντικότερες πηγές καλίου, η πικραλίδα ή αλλιώς ταραξάκο δρα ως ένα από τα καλύτερα διουρητικά, βοηθώντας έτσι στην αποτοξίνωση των νεφρών, του σπλήνα και του ήπατος, έχει όλες τις βιταμίνες και μέταλλα όπως το σίδηρο, το μαγνήσιο κ.α., φυτικές ίνες και πρωτεΐνες. Βοηθάει σε εκζέματα, ακμή και φαγούρα και καταπολεμά στομαχικές διαταραχές και δυσπεψία.

πικραλίδα - σούπερ λαχανικά

Πιπεριά -Ειδικότερα η κόκκινη είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες A, C, K, β-

καροτένιο, μαγγάνιο και λυκοπένιο. Μειώνει τον κίνδυνο καταρράκτη, προστατεύει τα μάτια, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και τη σωστή λειτουργία του μυαλού ενώ παράλληλα δρα αντικαρκινικά σε ορισμένα ζωτικά σημεία του σώματος όπως οι μαστοί και οι ωοθήκες.

Ρεβίθια- Περιέχουν πολλές φυτικές ίνες, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο καθώς και βιταμίνες Β και Ε. Αποτελούν ιδανική λύση για ανθρώπους με διαβήτη και χοληστερίνη, καθώς βοηθούν στη ρύθμιση των σακχάρων στο αίμα ενώ η τακτική τους κατανάλωση μπορεί να μειώσει τους κινδύνους καρδιακών επεισοδίων όπως επίσης και της στεφανιαίας νόσου.

Ρόκα - Είναι πλούσια σε χλωροφύλλη, περιέχοντας έτσι μεγάλη ποσότητα μαγνησίου, σε βιταμίνες Α, C, Κ, φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ και αντιοξειδωτικά. Δρα υπέρ του ανοσοποιητικού, της σωστής λειτουργίας του εντέρου, του σωστού μεταβολισμού ενώ το πιο ισχυρό χαρακτηριστικό της είναι η αντικαρκινική δράση της.

σούπερ λαχανικά: σπανάκι

Σπανάκι- Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά, μαγγάνιο, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο και σίδηρο, βιταμίνες Α, C, Κ και αυτές του συμπλέγματος Β ενώ έχει αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως φλαβονοειδή και πολυφαινόλες. Έχει αντικαρκινικές ιδιότητες, χρήσιμες ειδικότερα σε ωοθήκες και οισοφάγο -σύμφωνα με έρευνες-, ενώ προστατεύει καρδιά, εγκέφαλο, οστά και μάτια.

Φασόλια & Φακές -Περιέχουν πολλές φυτικές ίνες, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, φώσφορο, είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών, έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη κι έτσι κρατούν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα χαμηλά. Καταπολεμούν την δυσκοιλιότητα και λόγω του αργού μεταβολισμού τους συστήνονται για απώλεια βάρους, αφού με ελάχιστη ποσότητα θερμίδων δημιουργούν την αίσθηση της πληρότητας. Βοηθούν επίσης, στην πρόληψη καρδιοπαθειών και καρκίνου.

—**Σούπερ νόστιμες συνταγές Pandespani με παραπάνω σούπερ υλικά**

[Ινδική σούπα με σπανάκι και ρεβύθια](#)

[Μαϊντανοσαλάτα](#)

[Colache: spicy κολοκύθα με καλαμπόκι και πιπεριά](#)

[Τάρτα με αρακά και μέντα](#)

[Μους ρόκας με πατζάρι](#)

[Πικάντικο χούμους με κόκκινα φασόλια](#)

[Τάρτα με σπανάκι](#)

[Φακές με λουκάνικο και πορτοκάλι](#)

[Μαυρομάτικα γιαχνί](#)

[Μάφιν με κολοκύθα και μπαχαρικά](#)

Θυμίζουμε πως τα σούπερ λαχανικά και όσπρια είναι εκείνα που διακρίνονται ανάμεσα στην πληθώρα των τροφών της κατηγορίας τους, γιατί έχουν συγκριτικά την υψηλότερη θρεπτική και διατροφική αξία. Σημειώνεται ωστόσο, πως και τα υπόλοιπα λαχανικά και όσπρια εκτός σούπερ-λίστας ωφελούν την υγεία μας και με καθημερινό συνδυασμό τους, μπορούμε να έχουμε τρομερές αλλαγές στο σώμα μας, μέσα και έξω.

Πηγές: [Συνταγές Pandespani- econews.gr](#)