

Πόσο καλά γνωρίζετε τα οφέλη των φρούτων

/ Γενικά



Σίγουρα ξέρετε ότι τα φρούτα «έχουν πολλές βιταμίνες» και «κάνουν καλό», γι' αυτό και αποτελούν τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας, που θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά.

Πλήθος ερευνητικών μελετών έχει αναδείξει τις ευεργετικές ιδιότητες της κατανάλωσης φρούτων για την υγεία, καθώς και το σημαντικό ρόλο που παίζουν στην πρόληψη πολλών ασθενειών, ενώ δεν παύουν να προκύπτουν νέα ερευνητικά δεδομένα που διευρύνουν το φάσμα του προστατευτικού τους ρόλου.

Κατά πόσο όμως γνωρίζετε το σύνολο των οφελών που μπορούν να προσφέρουν τα φρούτα στην υγεία σας;

Παρέχουν πληθώρα βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων: Η συστηματική κατανάλωση ποικιλίας φρούτων εξασφαλίζει στον οργανισμό πλήθος μικροθρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για την εύρυθμη λειτουργία του και την πρόληψη συμπτωμάτων ανεπαρκειών.

Είναι πλούσιες πηγές φυτοχημικών συστατικών: Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά συστατικά ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και προσφέρει προστασία ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων που σχετίζονται με το οξειδωτικό στρες, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και διάφορες μορφές καρκίνου.

Βοηθούν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης: Τα φρούτα αποτελούν, στην πλειοψηφία τους, πλούσιες πηγές καλίου, το οποίο είναι απαραίτητο για τη

ρύθμιση της ισορροπίας των υγρών του σώματος και της αρτηριακής πίεσης. Πλήθος ερευνητικών δεδομένων δείχνει ότι η υιοθέτηση διατροφικών προτύπων με υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μπορεί να συμβάλλει αποτελεσματικά στην πρόληψη και αντιμετώπιση της υπέρτασης.

Συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου: Οι φυτικές ίνες που περιέχουν τα φρούτα είναι απαραίτητες για τη φυσιολογική λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και την πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Αποτελούν «σύμμαχο» στην προσπάθεια ελέγχου του σωματικού βάρους: Συνδυάζουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο. Έτσι, η κατανάλωσή τους οδηγεί σε επίτευξη υψηλότερου αισθήματος κορεσμού με χαμηλότερο ενεργειακό «κόστος» συγκριτικά με άλλα τρόφιμα ή σνακ. Με λίγα λόγια, χορταίνουμε περισσότερο και με λιγότερες θερμίδες. Επιπλέον, η γεύση πολλών φρούτων μπορεί να ικανοποιήσει την επιθυμία για κάτι γλυκό σε άτομα που κάνουν δίαιτα, χωρίς να προσφέρει περιττές θερμίδες.

Συμβάλλουν στην ενυδάτωση του οργανισμού: Τα φρούτα αποτελούνται σε μεγάλο ποσοστό από νερό, με αποτέλεσμα να καλύπτουν ένα μέρος των ημερήσιων αναγκών του οργανισμού σε υγρά.

Συνεπώς, φροντίστε να καταναλώνετε καθημερινά 3 μερίδες φρούτων εποχής. Επιπλέον, χρησιμοποιήστε ως «οδηγό» το ουράνιο τόξο και επιλέξτε ποικιλία φρούτων όλων των χρωμάτων, ώστε να εξασφαλίσετε την πρόσληψη πολλών διαφορετικών θρεπτικών συστατικών, που θα θωρακίσουν την υγεία σας!

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr