

Τα φρούτα του Μαΐου

/ Γενικά



Κάθε πράγμα στον καιρό του λέει μια λαϊκή ρύση. Το ίδιο φυσικά ισχύει και για τη διατροφή μας και τα τρόφιμα που καθημερινά καταναλώνουμε.

Ιδιαίτέρως για τα φρούτα, των οποίων η καθημερινή κατανάλωση αποτελεί μια από τις βασικότερες αρχές μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής. Τους πιο ζεστούς μάλιστα μήνες του έτους, δηλαδή την περίοδο της άνοιξης και του καλοκαιριού, καθίστανται ακόμη πιο αναγκαία, καθώς μας βοηθούν να αναπληρώνουμε τα χαμένα με τον ιδρώτα συστατικά μας, όπως νερό, απαραίτητα μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Ας γνωρίσουμε λοιπόν καλύτερα τα πέντε πιο αντιπροσωπευτικά που κάνουν την εμφάνισή τους αυτό το διάστημα :

Φράουλες

Δίνουν 50 θερμίδες ανά μπωλάκι. Αποτελούν εκτός των άλλων από τις καλύτερες πηγές βιταμίνης C και καλή πηγή φυτικών ινών. Υψηλή είναι η περιεκτικότητά τους και σε βιταμίνη K, φυλικό οξύ, μαγγάνιο, κάλιο και βιταμίνες του

συμπλέγματος Β, που βοηθούν τη βέλτιστη ανάπτυξη και δράση των διαφόρων συστημάτων του οργανισμού, όπως του ανοσοποιητικού, του νευρικού, του καρδιαγγειακού, του κυκλοφορικού κ.α.. Ίσως όμως τα σημαντικότερα συστατικά της είναι ορισμένες φαινολικές ενώσεις, με κυριότερη την ανθοκυανίνη και την ελλαγιτανίνη. Πληθώρα επιστημονικών μελετών δείχνουν ότι οι ουσίες αυτές ασκούν σημαντική προστατευτική δράση. Λίγο προσοχή καθώς θεωρούνται αλλεργιογόνες, ιδιαιτέρως για τα παιδιά. Αν δείτε ότι δεν τις «σηκώνετε», αποφύγετέ τις.

Πεπόνι

Αρχίζουν σιγά σιγά και εμφανίζονται, ιδίως τα πρώιμα, μέχρι την κυριαρχία τους κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Μία μέτρια φέτα πεπόνι μας δίνει περίπου 42 θερμίδες και σημαντικά ποσά βιταμίνης C, μιας σημαντικής αντιοξειδωτικής βιταμίνης, που σχετίζεται με ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, καλή υγεία της επιδερμίδας κ.α.. Ακόμη μας προμηθεύει με αρκετές φυτικές ίνες και πολύ νερό. Παράλληλα περιέχει κάλιο, συστατικό απαραίτητο για την ομαλή μυϊκή και καρδιακή λειτουργία. Το καλοκαίρι μέσω του ιδρώτα χάνονται σημαντικότερα ποσά καλίου τα οποία πρέπει να αναπληρωθούν.

Μούσμουλα

Τα μικρά κίτρινα φρούτα αρχίζουν και κάνουν την εμφάνισή τους. Ένα μικρό μπωλ θα μας δώσει 42 θερμίδες, πολλές ίνες, ενώ χαρακτηριστικά τους είναι και η αξιοσημείωτη ποσότητα ασβεστίου που περιέχουν. Πολύ τα τρώνε και με τη φλούδα, αυξάνοντας κατά πολύ τις φυτικές ίνες που προσλαμβάνουν.

Βερίκοκα

Τρία μεγάλα βερίκοκα μας δίνουν περίπου πενήντα θερμίδες. Καλύπτουν σχεδόν το 20 % της βιταμίνης C που χρειαζόμαστε κάθε ημέρα. Ξεχωρίζουν για την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη Α και β καροτένιο. Και τα δύο αποτελούν ισχυρά αντιοξειδωτικά που προστατεύουν την καρδιά, τα αγγεία και γενικότερα τα κύτταρά μας από τη γήρανση. Ιδιαίτερη αναφορά θα ήταν σωστό να γίνει στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη Α, η οποία σχετίζεται με καλύτερη όραση και προστασία των ματιών μας από προβλήματα όπως ο καταρράκτης και η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

Κεράσια

Τα κεράσια είναι ένα φρούτο πολύ νόστιμο το οποίο όμως απολαμβάνουμε λίγες εβδομάδες το χρόνο. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες ενώ ταυτόχρονα είναι φτωχά σε θερμίδες. Ένα μπωλάκι 100 γραμμαρίων αποδίδει 33 θερμίδες. Το έντονο χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα των κερασιών οφείλεται σε μια ομάδα χημικών ουσιών, τις ανθοκυανίνες. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι

ανθοκυανίνες συμβάλλουν στη εξουδετέρωση καρκινογόνων ουσιών. Τα κεράσια βοηθούν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας αφού περιέχουν μεγάλες ποσότητες οργανικών οξέων και φυτικών ινών.

Χάρης Γεωργακάκης

Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc

Διευθυντής διατροφικού portal και ομάδας διατροφικής υποστήριξης [«Νέα Διατροφής»](#)