



Το

κολοκύθι είναι ένα λαχανικό και η εποχή του είναι από Απρίλιο έως Σεπτέμβριο. Είναι αρκετά εύπεπτο αφού περιέχει πολύ νερό.

Οι μαμάδες ξέρουν ότι είναι και από τα πρώτα λαχανικά που μπορούν να δώσουν στα μικρά τους με την έναρξη των στερεών, γεγονός που επιστημονικά οφείλεται στη χαμηλή πιθανότητα που υπάρχει στο να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση.

Το κολοκύθι όμως κάνει καλό σε όλες τις ηλικίες, για αυτό ας ρίξουμε μια ματιά στη θρεπτική του αξία:

- Έχει αντιοξειδωτικά οφέλη, αφού αποτελεί πηγή βιταμίνης C, β-καροτίνης, ψευδαργύρου και καροτενοειδών (λουτεΐνη).
- Εχει καλή περιεκτικότητα στις βιταμίνες του συμπλέγματος B για την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και όχι μόνο.
- Δεν έχει σχεδόν καθόλου λιπαρά και χοληστερόλη.
- Είναι πολύ καλή πηγή καλίου.

- Επίσης έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, που είναι το βασικό συστατικό του αλατιού

Μπορεί να αποτελέσει μια σωστή επιλογή για μια σαλάτα, στα παραδοσιακά γεμιστά σαν λαδερό γεύμα ή τριμμένο σε σάλτσες, ακόμα και στον κιμά. Εκεί μπορεί να μην φαίνεται αλλά τα θρεπτικά συστατικά του είναι παρώντα!

Από την Ελένη Κουή, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)