

Τι μας προσφέρει διατροφικά το ροδάκινο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το ροδάκινο, με το χαρακτηριστικό του άρωμα, αποτελεί μια ζουμερή και δροσερή επιλογή φρούτου για τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού.

Η υψηλή περιεκτικότητά του σε νερό συμβάλλει στην καλύτερη ενυδάτωση του οργανισμού, γεγονός που είναι απαραίτητο αυτή την εποχή, ενώ παράλληλα, δε στερείται διατροφικής αξίας, αφού προσφέρει πολύτιμα για την υγεία θρεπτικά συστατικά.

Ειδικότερα, το ροδάκινο παρέχει σημαντικές ποσότητες βιταμίνης C, βιταμίνης A και καλίου, καθώς και διαλυτών -κυρίως- φυτικών ινών, οι οποίες συνδέονται με βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ. Ακόμη, στα θρεπτικά του συστατικά περιλαμβάνονται και μικρές ποσότητες νιασίνης, φωσφόρου και άλλων βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων.

Φυσικά, από το ροδάκινο δε θα μπορούσαν να λείπουν και τα αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως οι πολυφαινόλες και τα καροτενοειδή, που προστατεύουν τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών κι έχει φανεί ότι ασκούν καρδιο-προστατευτική και αντικαρκινική δράση.

Τέλος, μεταξύ των φυτοχημικών συστατικών του ροδάκινου, περιλαμβάνονται και τα καροτενοειδή λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, που συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας των ματιών, προστατεύοντας τον αμφιβληστροειδή από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

Όσον αφορά στο θερμιδικό του περιεχόμενο, ένα μέτριο ροδάκινο παρέχει περίπου 60 θερμίδες, γεγονός που σε συνδυασμό με την υψηλή διατροφική του αξία, το καθιστά ένα ιδανικό σνακ και για άτομα που επιθυμούν να ρυθμίσουν το σωματικό τους βάρος.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr