

Ποια θρεπτικά συστατικά μας προσφέρει ο ηλιόσπορος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πρόκειται για έναν ξηρό καρπό, τον οποίο οι περισσότεροι συνηθίζουν να καταναλώνουν μηχανικά, για να «περνάει η ώρα», ενώ τα τελευταία χρόνια τον συναντάμε συχνά σε διάφορα είδη ψωμιού και αρτοπαρασκευασμάτων. Ο ηλιόσπορος, πέρα από την ξεχωριστή γεύση που διαθέτει και τη νοστιμιά που προσδίδει σε τρόφιμα και σαλάτες, αποτελεί κι ένα εξαιρετικά θρεπτικό μέλος της «οικογένειας» των ξηρών καρπών.

Αρχικά, ο ηλιόσπορος συγκαταλέγεται στις πλουσιότερες διαιτητικές πηγές βιταμίνης E, η οποία ενισχύει την αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού και προστατεύει από τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών και άλλων χρόνιων νοσημάτων. Ενδεικτικά, μισό φλιτζάνι ηλιόσπορων (ποσότητα υπολογισμένη με το φλοιό) καλύπτει περισσότερο από το 50% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης E για υγιείς ενήλικες.

Επιπλέον, διαθέτει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες του συμπλέγματος B, και

ειδικότερα θειαμίνη, νιασίνη, βιταμίνη Β6 και φυλλικό οξύ, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη φυσιολογική λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος και παράλληλα συμμετέχουν σε σημαντικές μεταβολικές διεργασίες.

Τέλος, το πλούσιο διατροφικό προφίλ των ηλιόσπορων συμπληρώνεται από την παρουσία φυτικών ινών, πολύτιμων μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως σελήνιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φώσφορο και ψευδάργυρο, καθώς και φυτοστερολών, συστατικών που έχει φανεί ότι βοηθούν στη ρύθμιση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.

Πηγή: neadiatrofis.gr