

## Τι θρεπτικά συστατικά μας προσφέρουν τα φύλλα του παντζαριού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το παντζάρι αποτελεί ένα λαχανικό υψηλής διατροφικής αξίας, που προσφέρει σημαντικές ποσότητες βιταμινών, φυτοχημικών και άλλων μικροθρεπτικών συστατικών, με ευεργετική δράση για τον οργανισμό.

Τι ισχύει όμως για τα φύλλα του παντζαριού; Θεωρούνται εξίσου θρεπτικά; Πράγματι, τα χόρτα από τα παντζάρια είναι επίσης πλούσια σε πολύτιμα συστατικά, γι' αυτό και είναι σημαντικό να καταναλώνονται είτε μαζί με τους βολβούς ή ξεχωριστά, συνοδεύοντας κάποιο άλλο πιάτο.

Ειδικότερα, αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμίνης Κ, καθώς απαιτείται ελάχιστη ποσότητα προκειμένου να καλυφθεί η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη. Από την άλλη, τα φύλλα του παντζαριού συμβάλλουν στην προστασία της υγείας των ματιών καθώς είναι πλούσια σε β-καροτένιο -το οποίο μετατρέπεται στο σώμα σε βιταμίνη Α- και λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, συστατικά που προστατεύουν τον αμφιβληστροειδή από την επιβλαβή δράση της υπεριώδους ακτινοβολίας και περιορίζουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαταραχών όπως η εκφύλιση ωχράς κηλίδας.

Ακόμη, στα χόρτα από τα παντζάρια θα βρούμε υψηλές ποσότητες βιταμίνης C, ριβοφλαβίνης, καλίου και μαγνησίου, αλλά και σημαντικά ποσά ασβεστίου και σιδήρου, τα οποία ωστόσο παρουσιάζουν χαμηλή βιοδιαθεσιμότητα.

Τέλος, είναι χρήσιμο να αναφερθεί πως, παρά την υψηλή θρεπτική τους αξία, περιέχουν υψηλή συγκέντρωση οξαλικών οξέων, τα οποία αφενός περιορίζουν την απορρόφηση ορισμένων θρεπτικών συστατικών και από την άλλη, μπορεί να συμβάλλουν στη δημιουργία λίθων στους νεφρούς. Συνεπώς, θα ήταν καλό, τα φύλλα του παντζαριού να μην καταναλώνονται πολύ συχνά από άτομα με ιστορικό νεφρολιθίασης.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)