

Πως ωφελεί η μελιτζάνα την υγεία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

image not found or type unknown



Φωτο: olivemagazine.gr

Του Δημήτρη Μπερτζελέτου

Η μελιτζάνα είναι ένα κλασικό ελληνικό λαχανικό, το οποίο είθισται να σερβίρεται σε διάφορες εκδοχές, άλλες εκ των οποίων είναι υγιεινές και ολιγοθερμιδικές και άλλες αρκετά πιο παχυντικές και «πλούσιες».

Η μελιτζάνα αποτελεί μία εξαιρετική τροφή καθώς είναι πλούσια σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Κατ' αρχήν είναι γνωστή για τις άφθονες φυτικές ίνες που περιέχει: μόλις 100 γραμμάρια μπορεί να προσφέρουν πάνω από 10% των φυτικών ινών που καθημερινά χρειάζεται ο οργανισμός μας για να λειτουργεί ομαλά.

Επιπλέον ασκεί υποχοληστερολαιμική δράση λόγω της ταυτόχρονης παρουσίας φυτικών ινών, τερπενίων και ανθοκυανίνης, ενώ είναι πλούσια σε μαγνήσιο, ένα ιχνοστοιχείο που κάνει καλό στη σύσπαση των μυών, προστατεύει από τις μυϊκές κράμπες και είναι πολύτιμο για την εγκεφαλική λειτουργία.

Η παρουσία βιταμινών του συμπλέγματος Β, εξ άλλου, της προσδίδουν ιδιαίτερη σημασία για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Τα «θαύματά» της, όμως, δεν τελειώνουν εδώ. Στα ιδιαίτερα συστατικά της συμπεριλαμβάνονται το χλωρογενικό οξύ και η νασουνίνη, δύο μόρια με αντιγηραντική δράση τα οποία δρουν εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου.

Τέλος, όπως όλα τα λαχανικά έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό το οποίο σε συνδυασμό με τον πλούτο φυτικών ινών συμβάλλει στον κορεσμό της πείνας και στον έλεγχο της όρεξης.

Για να την απολαύσετε στο έπακρο, μαγειρέψτε την όπως στο Λεωνίδιο: ψητή στα κάρβουνα ή στη θράκα μέσα σε αλουμινόχαρτο, προσθέτοντας ύστερα φρέσκα μυρωδικά (σκόρδο, πιπεριά, μαϊντανό κ.α.) και λίγο παρθένο ελαιόλαδο (αυτή είναι η γνωστή τσακωνική μελιτζάνα).

Μια τέτοια λιτή επιλογή προσφέρει εξαιρετική εμπειρία στον ουρανίσκο, με ελάχιστες θερμίδες.

Ο Δημήτρης Π. Μπερτζελέτος είναι κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος, μέλος των ομάδων Ειδικών Αθλητικής Διατροφής & Ειδικών Δημοσίας Υγείας του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων

Πηγές : Web Only- ygeia.tanea.gr