

Τι θρεπτικά συστατικά μας προσφέρει το κουνουπίδι

[/ Γενικά](#)

Image not found or type unknown



Το κουνουπίδι ανήκει στα κραμβοειδή ή σταυρανθή λαχανικά, μαζί με το μπρόκολο, το λάχανο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, τη λαχανίδα, τη ρόκα και το ραπανάκι.

Αν και πολλοί το έχουν συνδέσει με τη χαρακτηριστική μυρωδιά που παράγεται κατά το μαγείρεμά του, με αποτέλεσμα να μην ενθουσιάζονται στην ιδέα να το καταναλώσουν, εν τούτοις, το κουνουπίδι αποτελεί ένα λαχανικό υψηλής διατροφικής αξίας, που προσφέρει ποικιλία ευεργετικών συστατικών, τα οποία δε θα πρέπει να λείπουν από το διαιτολόγιό μας.

Ειδικότερα, το κουνουπίδι είναι πλούσια πηγή βιταμίνης C, η οποία ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και δρα ως φυσικό αντιοξειδωτικό, περιορίζοντας τις αρνητικές συνέπειες του οξειδωτικού στρες, ενώ παράλληλα, συμβάλλει στην καλή λειτουργία του εντέρου, προσφέροντας σημαντική ποσότητα φυτικών ινών. Επιπλέον, διαθέτει υψηλή περιεκτικότητα σε φυλλικό οξύ, βιταμίνη Β6 και βιταμίνη Κ, καθώς και μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το κάλιο, ο φώσφορος και το μαγγάνιο.

Από την άλλη, αξίζει να αναφερθεί πως το κουνουπίδι περιέχει πλήθος φυτοχημικών συστατικών, των οποίων η πρόσληψη έχει συνδεθεί με πολλαπλά οφέλη για τον οργανισμό. Μεταξύ αυτών, ιδιαίτερη κατηγορία αποτελούν οι γλυκοσινολάτες, συστατικά που έχει φανεί ότι ασκούν αντικαρκινική δράση και πιθανόν να προστατεύουν ενάντια στην εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου, όπως του μαστού, του προστάτη, του πνεύμονα και του παχέος εντέρου.

Τέλος, είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς πως η παρατεταμένη διάρκεια βρασμού ή μαγειρέματος του κουνουπιδιού, οδηγεί σε σημαντική μείωση της περιεκτικότητάς του σε θρεπτικά συστατικά. Συνεπώς, για τη διατήρηση της υψηλής διατροφικής του αξίας, προτείνεται ο χρόνος μαγειρέματος να περιορίζεται στο ελάχιστο δυνατό.

Πηγή: neadiatrofis.gr