3 Φεβρουαρίου 2017

Τα μυστικά της γλυκοπατάτας: Γιατί πρέπει να ενταχθεί στη διατροφή σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Τα μυστικά της γλυκοπατάτας: Γιατί πρέπει να ενταχθεί στη διατροφή σας

Οι γλυκοπατάτες είναι ένα υπέροχο σνακ που έχει απίστευτα οφέλη για την υγεία. Είναι θρεπτικές και γεμάτες με τις απαραίτητες βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, ενώ βοηθούν στο αδυνάτισμα και τον καθαρισμό του οργανισμού. Ακόμα κι αν δεν έχετε δοκιμάσει ποτέ, τα μυστικά που κρύβουν θα σας κάνουν να αλλάξετε γνώμη και να τις εντάξετε στη διατροφή σας.

1. Οι γλυκοπατάτες είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά

Η ανθοκυάνη στις μοβ γλυκοπατάτες είναι ένα από τα καλύτερα αντιοξειδωτικά, ενώ το β-καροτένιο στις πορτοκαλί είναι επίσης ισχυρό αντιοξειδωτικό. Η ανθοκυανίνη έχει αντι-φλεγμονώδεις ιδιότητες και προστατεύει τον οργανισμό από πολλές ασθένειες.

2. Οι γλυκοπατάτες είναι πλούσιες σε μαγγάνιο

Μία γλυκοπατάτα περιέχει το 28% των ημερήσιων αναγκών του οργανισμού σε μαγγάνιο, ένα σημαντικό μέταλλο που βοηθά το σώμα να μεταβολίσει τους υδατάνθρακες και να απορροφήσει τα άλλα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, ενώ διατηρεί τα οστά σας ισχυρά και υγιή.

3. Οι γλυκοπατάτες είναι μια εξαιρετική πηγή βήτα-καροτίνης

Μία γλυκοπατάτα πατάτα περιέχει περισσότερο από 200 % των ημερήσιων αναγκών σας σε βήτα-καροτίνη. Ισως γνωρίζετε ότι η βήτα καροτίνη είναι ένα κρίσιμο θρεπτικό συστατικό που το σώμα σας μετατρέπει στην ακόμα πιο σημαντική βιταμίνη Α, η οποία κρατά τα μάτια σας υγιή και ενισχύει το ανοσοποιητικό σας σύστημα με φυσικό τρόπο.

4. Οι γλυκοπατάτες περιέχουν κουερσετίνη

Είναι ένα σημαντικό διαιτητικό φλαβονοειδές που έχει πολλά θαυμάσια οφέλη. Βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης LDL και μειώνει τη φλεγμονή. Επιπλέον, λειτουργεί ως ένα φυσικό αντιισταμινικό που μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση των αλλεργιών, και μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους που πάσχουν από εποχιακές ή χρόνιες αλλεργίες.

5. Οι Γλυκοπατάτες βοηθούν στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα

Ακόμα κι αν γλυκοπατάτες περιέχουν υδατάνθρακες, μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Είναι επίσης πλούσιες σε φυτικές ίνες, πράγμα που σημαίνει ότι επιβραδύουν την απελευθέρωση της γλυκόζης στο αίμα.

6. Οι γλυκοπατάτες κάνουν καλό στην καρδιά

Οι γλυκοπατάτες είναι μια φανταστική πηγή καλίου και βιταμίνης Β6 – δύο βασικά θρεπτικά συστατικά που είναι σημαντικά για την καρδιά σας. Το Κάλιο βοηθά στην πρόληψη της υψηλής αρτηριακής πίεσης και η βιταμίνη Β6 βοηθά να σπάσει η ομοκυστεΐνη που μπορεί να προκαλέσει τη σκλήρυνση των αρτηριών και να οδηγήσει σε καρδιαγγειακή νόσο.

7. Οι γλυκοπατάτες είναι πλούσιες σε βιταμίνη C

Όταν πρόκειται για την βιταμίνη C, το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό είναι τα εσπεριδοειδή. Ωστόσο, οι γλυκοπατάτες έχουν επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C. Μία μεσαίου μεγέθους γλυκοπατάτα περιέχει περίπου 40% των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνη C. Βοηθά το σώμα να παράγει

κολλαγόνο που κρατά τις αρθρώσεις και το δέρμα σας υγιές. Επιπλέον, μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το άγχος καλύτερα.

8. Οι γλυκοπατάτες περιέχουν βιταμίνη D

Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για το ανοσοποιητικό σας σύστημα και τη γενική υγεία. Διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο στα επίπεδα της ενέργειας σας, σας βοηθά να βελτιώσετε τη διάθεσή σας και συμβάλλει στη δημιουργία υγιών οστών. Είναι επίσης σημαντική για την καρδιά σας, το δέρμα και τα δόντια.

Πηγή: www.iefimerida.gr