

Τα ευεργετικά οφέλη των φρούτων και λαχανικών

Αν και όλοι μας γνωρίζουμε πόσο σημαντική είναι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, οι περισσότεροι από εμάς δεν τρώμε επαρκείς ποσότητες. Διαβάστε και μάθετε ποια είναι τα ευεργετικά οφέλη των τροφών αυτών καθώς και έξυπνους τρόπους για να τα συμπεριλάβετε στο διαπολόγιό σας!

Αρκετοί επιστημονικοί φορείς παγκοσμίως πραγματοποιούν καμπάνιες για την υψηλή διατροφική αξία των φρούτων και των λαχανικών υποστηρίζοντας ότι η επαρκής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ημερησίως οδηγεί σε πρόληψη των νοσημάτων φθοράς, μεταξύ των οποίων τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο καρκίνος. Για να επωφεληθούμε, όμως, από τις ευεργετικές επιδράσεις των φρούτων και των λαχανικών, οι διάφοροι οργανισμοί συνιστούν την κατανάλωση τουλάχιστον 5 μερίδων ημερησίως.

Ο λόγος για τον οποίο τα φρούτα και τα λαχανικά προσφέρουν τόσα πολλά οφέλη στον οργανισμό, είναι ότι εξασφαλίζουν έναν συνδυασμό θρεπτικών συστατικών τα οποία αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, υπάρχουν 5 σημαντικοί λόγοι για τους οποίους συστήνεται η κατανάλωση τουλάχιστον 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών ημερησίως: Τα φρούτα, τα λαχανικά και οι 100% φυσικοί χυμοί είναι γεμάτα με βιταμίνες, μέταλλα και άλλα φυτοχημικά συστατικά βοηθώντας στην επίτευξη μιας ισορροπημένης διατροφής για υγεία,

ευεξία και ομορφιά (υγιή επιδερμίδα και λαμπερά μαλλιά)

Αποτελούν εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών συστατικών για πρόληψη των νοσημάτων φθοράς (όπως ο καρκίνος και τα καρδιαγγειακά νοσήματα), επιβράδυνση του γήρατος, τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και επίτευξη βέλτιστης υγείας.

Συνεισφέρουν στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους καθώς προμηθεύουν τον οργανισμό με ενέργεια, είναι νόστιμα και αποτελούν ιδανική επιλογή μεταξύ των γευμάτων δροσίζοντάς μας το καλοκαίρι και κρατώντας μας σε φόρμα τον χειμώνα με την μεγάλη ποικιλία χρωμάτων, γεύσεων και αρωμάτων που μας προσφέρουν!

Προσφέρουν ενυδάτωση στον οργανισμό μας λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε νερό.

Και τέλος, αποτελούν σημαντική πηγή φυτικών ινών ομαλοποιώντας τη λειτουργία του εντέρου, προλαμβάνοντας την εμφάνιση αιμορροΐδων και εγκολπωμάτων.

Ο λόγος για τον οποίο τα φρούτα, τα λαχανικά και οι χυμοί τους είναι τόσο ωφέλιμα για τον οργανισμό μας είναι





ότι εκτός από τα πολύτιμα συστατικά τους, τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία, περιέχουν κι ένα σύνολο από άλλα ευεργετικά φυτικά συστατικά, στα οποία οφείλουν τα λαμπερά τους χρώματα. Ορισμένα από τα συστατικά αυτά καθώς και κάποιες βιταμίνες & ιχνοστοιχεία δρουν παράλληλα και σαν αντιοξειδωτικά, εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες μέσα στο σώμα μας. Οι ελεύθερες ρίζες είναι γνωστό ότι παίζουν καθοριστικό ρόλο στην καρκινογένεση, καθώς και σε ένα πλήθος άλλων βλαπτικών διεργασιών μέσα στο σώμα μας, όπως η αθηροσκλήρωση, η εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος και η πρόωγη γήρανση των κυττάρων. Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά συστατικά είναι αυτή εξάλλου που καθιστά τα φρούτα, τα λαχανικά και τους 100% φυσικούς χυμούς ως το αποτελεσματικότερο φυσικό “αντιγηραντικό” μυστικό ομορφιάς.

Επιπρόσθετα, τα φρούτα, τα λαχανικά καθώς και οι 100% φυσικοί χυμοί είναι ιδανική διατροφική επιλογή μεταξύ των γευμάτων, αφού αποτελούν εξαιρετική πηγή ενέργειας, αλλά και των στοιχείων εκείνων που βοηθούν το σώμα να χρησιμοποιήσει αυτήν την ενέργεια, όπως οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία. Τα φρούτα, τα λαχανικά και οι 100% φυσικοί χυμοί λειτουργούν συνεπώς σαν μια τονωτική ένεση για τον οργανισμό, αφού τον προμηθεύουν εκτός από θρεπτικά συστατικά και με νερό, συμβάλλοντας έτσι στην αποτελεσματική ενυδάτωσή του. Εξ’ αιτίας αυτής της υψηλής τους περιεκτικότητας σε νερό, τα φρούτα, τα λαχανικά και οι χυμοί τους αποτελούν ιδανικές επιλογές συμπληρωματικής ενυδάτωσης για άτομα με αυξημένες ανάγκες σε υγρά, όπως παιδιά, ηλικιωμένοι και αθλητές.

Τέλος, πέραν της υψηλής τους περιεκτικότητας σε νερό τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν και μία από τις καλύτερες πηγές φυτικών ινών, οι οποίες έχουν ευεργετική δράση στη λειτουργία του εντέρου, καθώς λειτουργούν ως φυσικά υπακτικά και καταφέρνουν να αποκαταστήσουν με φυσικό τρόπο το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας και των επακόλουθων επιπλοκών της.



Ιδέες για αύξηση της κατανάλωσης φρούτων & λαχανικών

Δεν είναι για όλους μας εύκολο να επιτύχουμε την σύσταση για κατανάλωση τουλάχιστον 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών καθημερινά, καθώς υπάρχουν άνθρωποι που μετά βίας καταναλώνουν ακόμη και μια μικρή ποσότητα φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Κι όμως υπάρχουν αμέτρητοι τρόποι για να απολαύσουμε τα φρούτα και τα λαχανικά είτε ως μέρος του κυρίως γεύματός μας είτε ως ενδιάμεσο σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορούμε, για παράδειγμα, να τα σερβίρουμε ως συνοδευτικά του κυρίως πιάτου μας, να τα χρησιμοποιήσουμε κατά την παρασκευή του γεύματός μας, να τα έχουμε μαζί μας όπου κι αν βρεθούμε για να μπορούμε να τα καταναλώσουμε την κατάλληλη χρονική στιγμή, καθώς και να τα επιλέξουμε ενδιάμεσα των γευμάτων μας, έτσι ώστε να εξασφαλίζουμε αρκετές μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά! Ακολουθήστε, λοιπόν, τις παρακάτω συμβουλές και αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από

σήμερα κιόλας. Επίσης, αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών που καταναλώνουν τα παιδιά σας χωρίς να το αντιληφθούν, δεδομένου ότι τα παιδιά συχνά αρνούνται να καταναλώσουν φρούτα και λαχανικά, με αποτέλεσμα η άρνησή τους αυτή να αποτελεί σημείο προστριβής για την οικογένεια.

Θυμηθείτε να καταναλώνετε 1 μερίδα φρούτου με το πρωινό σας :

Για να ξεκινήσετε σωστά τη μέρα σας θυμηθείτε να πιείτε μαζί με το πρωινό σας 1 ποτήρι 100% φυσικού χυμού (πχ πορτοκάλι ή χυμό άλλου φρούτου ή/και λαχανικού) για τόνωση ή δοκιμάστε να καταναλώσετε 1 μερίδα φρούτου (φρέσκο ή ξερό) συνοδευτικά με ότι άλλο συνηθίζετε να τρώτε το πρωί! Μια άλλη ιδέα είναι να δοκιμάσετε να προσθέσετε τη 1 μερίδα του φρούτου (φρέσκο ή ξερό) μέσα στο γιαούρτι σας. πχ γιαούρτι με δαμάσκηνα, γιαούρτι με 1 μήλο & κανέλα, γιαούρτι με 7 ψιλοκομμένες φράουλες, γιαούρτι με μπανάνα, γιαούρτι με κομπόστα μήλου κλπ

Σε περίπτωση που προτιμάτε για πρωινό τα δημητριακά δοκιμάστε

να προσθέσετε 1 μερίδα φρούτου (φρέσκο ή ξερό) ψιλοκομμένη μέσα στα δημητριακά σας ή επιλέξτε δημητριακά με ξερά φρούτα ή ακόμη και μούσλι.

Θυμηθείτε τα φρούτα ενδιάμεσα των γευμάτων:

Όλοι γνωρίζουμε ότι το καλύτερο σνακ είναι 1 μερίδα φρούτου (φρέσκα ή ξερά) ή 1 ποτήρι 100% φυσικού χυμού μεταξύ των κυρίως γευμάτων. Ξεκινήστε από σήμερα κιόλας επιλέγοντας αυτό που σας αρέσει περισσότερο!

Επιπλέον, δοκιμάστε να φτιάξετε ζελέ με κομματάκια φρούτων.

Επίσης, μην ξεχνάτε τα smoothies με φρούτα, όπως γιαούρτι ή γάλα χτυπημένο με φράουλες ή γιαούρτι χτυπημένο με μπανάνα ή ότι άλλο θα θέλατε να δοκιμάσετε. Ακόμη, οι φρουτοκρέμες αποτελούν ιδανική επιλογή καθώς είναι ιδιαίτερα νόστιμες και απολαυστικές. Θυμηθείτε, λοιπόν, τις φρουτοκρέμες των παιδικών σας χρόνων και δημιουργήστε μίγματα όπως αχλάδι με μήλο & πορτοκάλι ή μπανάνα με μήλο και 100% φυσικό χυμό ροδάκινο.

Δοκιμάστε συνταγές με φρούτα:

Δοκιμάστε να φτιάξετε νόστιμες

θρεπτικές συνταγές για κυρίως πιάτα όπως κοτόπουλο με δαμάσκηνα, πάπια ή γαρίδες με πορτοκάλι, άπαχο μοσχάρι με βερίκοκα ή άπαχο χοιρινό με κυδώνια κλπ. Επιπλέον, κατά την παρασκευή των πιάτων δοκιμάστε να σβήσετε το φαγητό με 100% φυσικούς χυμούς φρούτων, όπως με 100% φυσικό χυμό πορτοκάλι για πολύ άρωμα και γεύση!

Επιπλέον, πολλές σαλάτες γίνονται ιδιαίτερα νόστιμες εάν τους προσθέσουμε φρούτα! Έτσι, δοκιμάστε σαλάτα λάχανο, με κυβάκια από ξινόμηλο, λάδι & σπημένο λεμόνι και σαλάτα καρότο τριμμένο, με κυβάκια από αχλάδι, 1 ποτήρι 100% χυμό πορτοκάλι, λάδι και τριμμένη παρμεζάνα.

Ετοιμάστε μία πολύ χορταστική φρουτοσαλάτα με φρούτα σε διαφορετικά χρώματα και σχήματα, περιλουσμένα με 100% φυσικό χυμό εσπεριδοειδών ή λεμονιού για να διατηρηθούν τα θρεπτικά τους συστατικά, κανέλα και λίγο λικέρ και σερβίρετέ τα σαν επιδόρπιο. Εναλλακτικά τα οριζόντια κομμένα μήλα σε ροδέλες, περιλουσμένα με λίγη μαύρη ζάχαρη ή μέλι, κανέλα και λικέρ αποτελούν ιδανικό συνοδευτικό για το ποτό σας.



Σε περίπτωση που δεν φροντίσατε, ωστόσο, να προμηθευτείτε κάποιο φρούτο, οι 100% φυσικοί χυμοί αποτελούν την ιδανική επιλογή. Επιλέξτε χυμούς οι οποίοι να αναφέρουν στη συσκευασία τους «χωρίς προσθήκη ζάχαρης» και «100% φυσικοί».

Σνακ για τη δουλειά, το σχολείο και τις αθλητικές δραστηριότητες:

Για τις περιπτώσεις που είστε εκτός σπιτιού τα φρούτα (φρέσκα, ξερά ή χυμοί) αποτελούν μία πρακτική επιλογή. Επιλέξτε φρέσκα φρούτα ανθεκτικά στη μεταφορά και εύκολα στο σερβίρισμα όπως η μπανάνα, τα μανταρίνια, τα μήλα και τα αχλάδια ή ακόμη και φρούτα όπως οι φράουλες και τα κεράσια, πλυμένα και καθαρισμένα σε τάπερ που θα έχετε πάρει μαζί σας. Τα ξερά φρούτα αποτελούν επίσης πολύ καλή επιλογή, όπως είναι τα ξερά σύκα, τα δαμάσκηνα και ο ανανάς. Σε περίπτωση που δεν φροντίσατε, ωστόσο, να προμηθευτείτε κάποιο φρούτο, οι 100% φυσικοί χυμοί αποτελούν την ιδανική επιλογή. Επιλέξτε χυμούς οι οποίοι να αναφέρουν στη συσκευασία τους «χωρίς προσθήκη ζάχαρης» και «100% φυσικοί».

Σνακ με λαχανικά:

Μην ξεχνάτε ότι τα λαχανικά είναι μία πολύ καλή επιλογή έναντι άλλων υψηλών σε θερμίδες σνακ. Έτσι, μπορείτε να κόψετε ροδέλες από πιπεριές σε διάφορα χρώματα, καρότα και αγγουράκια σε λωρίδες, ωμές

φουντίτσες από κουνουπίδι και να τα καταναλώσετε ως ορεκτικά ή όταν βλέπετε τηλεόραση, μαζί με σος που θα έχετε φτιάξει από γιαούρτι. Τα σουβλάκια φρούτων και λαχανικών αποτελούν επίσης μια διαφορετική ιδέα. Περάστε φράουλες, κομμάτια από μπανάνα και αχλάδι σε ξυλάκια για σουβλάκι και απολαύστε τα αγαπημένα σας φρούτα με ένα πολύ διαφορετικό και πρωτότυπο τρόπο.

Ιδέες για αύξηση της κατανάλωσης λαχανικών:

Προσπαθήστε να έχετε πάντα σαλάτα συνοδευτικά με το κυρίως γεύμα σας, είτε ωμή (μαρούλι, καρότο, λάχανο, πιπεριές, ντομάτες, κλπ) είτε μαγειρεμένη (μπρόκολο, κουνουπίδι, παντζάρια, χόρτα, κλπ). Το μαγείρεμα στον ατμό αποτελεί ιδανική επιλογή για τη διατήρηση των θρεπτικών συστατικών των λαχανικών. Επίσης πολύ καλή και νόστιμη ιδέα είναι να φτιάξετε ψητά λαχανικά στη σχάρα όπως μελιτζάνες, κολοκύθια, μανιτάρια, πιπεριές κ.ά.

Προτιμήστε να συνοδέψετε το κρέας ή το κοτόπουλο με λαχανικά έναντι των ζυμαρικών

ή της πατάτας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν το κοτόπουλο με μπάμιες, το κοκκινιστό μοσχάρι με αρακά ή φασολάκια κ.ά.

Προσθέστε λαχανικά στις σούπες σας (όπως σέλινο, κρεμμύδια, καρότα, κολοκύθια, καλαμπόκι κλπ), στα σάντουιτς (π.χ. μαρούλι ή ντομάτα), στις σάλτσες και σε άλλα μαγειρευτά πιάτα κατά την προετοιμασία του φαγητού σας. Έτσι παρασκευάστε μπιφτέκια στα οποία θα έχετε προσθέσει λαχανικά (όπως ντομάτα, μαϊντανό, κολοκύθι τριμμένο), κιμά για μακαρόνια με διάφορα λαχανικά (πιπεριές, ντομάτα, μαϊντανό), ρύζι ανάμεικτο με λαχανικά (όπως μανιτάρια, καλαμπόκι, αρακά, κρεμμύδι και πιπεριά), φτιάξτε πουρέ από μελιτζάνα ή ρεβίθια (χούμους) και θυμηθείτε να καταναλώνετε όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια, κουκιά, φάβα, γίγαντες, μαυρομάτικα) ως κυρίως γεύμα ή συνοδευτικά με το κρέας σας τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα ή ακόμη και μέσα στην σαλάτα σας (οσπριοσαλάτα).

Θυμηθείτε ότι η ελληνική κουζίνα έχει πολλά φαγητά τα οποία έχουν περιέχουν λαχανικά. Έτσι,

φτιάξτε νόστιμες χορτόπιτες όπως σπανακόπιτα, πρασόπιτα, κολοκυθόπιτα, δημιουργήστε πιάτα όπως λαχανοντολμάδες, κολοκυθοκεφτέδες, γεμιστά κολοκυθάκια, γεμιστές ντομάτες, πιπεριές και μελιτζάνες. Επίσης, υπάρχουν πάρα πολλά λαδερά φαγητά τα οποία έχουν ως βάση τους τα λαχανικά και τα οποία μπορούν να καταναλωθούν είτε ως συνοδευτικά του κυρίως γεύματος είτε ως κυρίως πιάτο όπως το σπανακόρυζο, το λαχανόρυζο, το πρασόρυζο, τα φασολάκια, οι αγκινάρες, ο αρακάς, οι μελιτζάνες, το μπριάμ κ.ά.

Τέλος, σε περίπτωση που πρόκειται να καταναλώσετε ένα γρήγορο γεύμα προτιμήστε η πίτσα που θα επιλέξετε να περιέχει μια ποικιλία από διάφορα λαχανικά, τα σουβλάκια να είναι φτιαγμένα με μπόλικη ντομάτα, κρεμμύδι ή/και μαρούλι, ενώ εάν βρεθείτε σε ταχυφαγείο επιλέξτε από το salad bar μια ποικιλία από τις διάφορες επιλογές που σας δίνονται με έμφαση στα ωμά και βραστά λαχανικά και τα όσπρια.

5 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα τον γιατρό τον κάνουν πέρα..

5+1 σημαντικότεροι λόγοι για τους οποίους πρέπει να καταναλώνουμε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως.

Τα φρούτα & τα λαχανικά:

- Είναι εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών συστατικών για πρόληψη των νοσημάτων φθοράς, για την επιβράδυνση του γήρατος & την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Συνεισφέρουν στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους καθώς προμηθεύουν τον οργανισμό με άμεση ενέργεια & βιταμίνες, ενώ περιέχουν ελάχιστες θερμίδες.
- Προσφέρουν ενυδάτωση στον οργανισμό μας λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε νερό.
- Αποτελούν σημαντική πηγή φυτικών ινών ομαλοποιώντας τη λειτουργία του εντέρου.
- Είναι πλούσια σε φυτοχημικά συστατικά προωθώντας την επίτευξη μιας ισορροπημένης διατροφής για υγεία, ευεξία και ομορφιά.

Και ο σημαντικότερος:

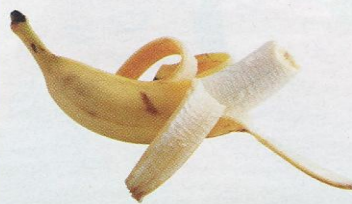
Τα φρούτα & τα λαχανικά είναι νόστιμα, μας δροσίζουν και αποτελούν ιδανική επιλογή για την άνοιξη και το καλοκαίρι με την μεγάλη ποικιλία χρωμάτων, γεύσεων και αρωμάτων που προσφέρονται!

Σοφία Ελευθερίου, MSc
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Ειδική Γραμματέας Συνδικαλισμού
& Οργάνωσης
Πανελληνίου Συλλόγου
Διαιτολόγων - Διατροφολόγων
e-mail: info@diatrosolia.gr,
site:www.diatrosolia.gr

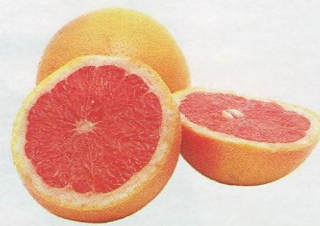
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΙΑΣ ΜΕΡΙΔΑΣ ΦΡΟΥΤΩΝ - ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



1 μέτριο μήλο



1 μικρή μπανάνα



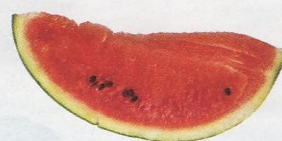
1/2 γκρέιφρουτ



1 μέτριο πορτοκάλι



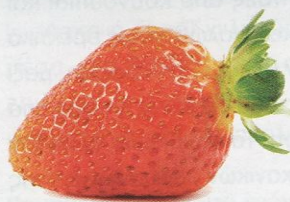
1 μέτριο αχλάδι



1 φέτα καρπούζι



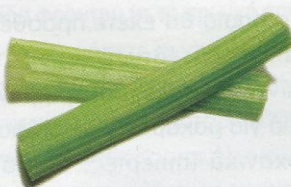
2 δαμάσκηνα



5-6 φράουλες



5 άνθη μπρόκολο



2 σπικς βέλινο



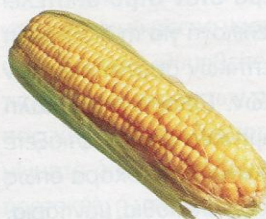
1/2 φητζάνι χόρτα



1 φέτα πεπόνι



12 baby carrots



μισό ζουμπούκι καλαμπόκι



17 ρόδες σταφύλι