



Ο Σεπτέμβριος μπορεί από τη μία να μας μελαγχολεί, ση-μαίνοντας το τέλος του καλοκαιριού, από την άλλη, όμ-ως, μας φέρνει πολλά και λαχταριστά φρούτα...

εποχής που ωφελούν τόσο εμάς, όσο και το περιβάλλον.

Ακολουθώ ντας τον εποχικό κύκλο των φρούτων και των λαχανικών, εξασφαλίζουμε τη μέγιστη θρεπτική αξία τους στον οργανισμό μας, ενεργές ουσίες που τους χαρίζουν καλύτερη γεύση και άρωμα, ενώ ταυτόχρονα ευνοούμε το περιβάλλον, αφού επιλέγουμε τροφές που δεν απαιτούν τεχνητό περιβάλλον για την ανάπτυξή τους, ούτε χρειάζεται να ταξιδέψουν από την άλλη άκρη του πλανήτη στο πιάτο μας.

Τι λοιπόν να επιλέξετε;

Σύκα

Ένα από τα πιο ιδιαίτερα φρούτα, τα σύκα θυμίζουν πάντα τέλος καλοκαιριού και μας χαρίζουν τη γλυκιά τους γεύση μαζί με πολλαπλά οφέλη. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυσικά σάκχαρα, μέταλλα, όπως κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρο και χαλκό και διαλυτές φυτικές ίνες, ενώ ταυτόχρονα αποτελούν μια πολύ καλή πηγή των αντιοξειδωτικών βιταμινών A, E και K, οι οποίες συμβάλλουν στην υγεία και την ευεξία του ανθρώπου. Η χρήση τους ως φυσικά καθαρτικά είναι γνωστή χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, ενώ σε συνδυασμό με μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, μπορούν να συμβάλλουν στην αύξηση του καλίου στον οργανισμό και να βοηθήσουν στη μείωση της πίεσης. Ακόμη, τα σύκα περιέχουν πρεβιοτικά που βοηθούν στην καλή πέψη και τη διατήρηση της υγείας του εντέρου και ταυτόχρονα είναι πολύ καλή φυτική πηγή ασβεστίου.

Σταφύλι

Το απολαμβάνουμε ήδη από τον Αύγουστο και για λίγο καιρό ακόμη το αγαπημένο μας σταφύλι θα μας δροσίζει, χαρίζοντάς μας ενυδάτωση, βιταμίνες, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά. Ειδικά το κόκκινο σταφύλι περιέχει στη φλούδα του το φυτοχημικό ρεσβερατρόλη, το οποίο αποτελεί αντιοξειδωτικό που έχει κάνει

ευρέως γνωστό το κόκκινο κρασί για τα οφέλη του στην καρδιά. Το σταφύλι γενικά περιέχει μικρή ποσότητα καλίου, σιδήρου, μαγνησίου, ενώ μας χαρίζει και βιταμίνη C για ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας, κάτι που χρειαζόμαστε ακόμη περισσότερο αυτή την εποχή.

Μήλα

Ο σίγουρος σύμμαχος της υγείας μας, το μήλο είναι ακόμη πιο υγιεινό όταν το καταναλώ νετε με τη φλούδα, καθώς ς έτσι λαμβάνετε περισσότερες φυτικές ίνες και θρεπτικά συστατικά που συσσωρεύονται εκεί. Γι' αυτό το λόγο, καλό είναι να τα προτιμήσετε βιολογικά, ώ στε να είναι απαλλαγμένα από τη χρήση χημικώ ν ουσιώ ν. Σε κάθε περίπτωση, όμως, καταναλώ νοντας μήλα μόνο κερδισμένοι μπορεί να είστε, καθώς ς διαθέτουν πλήθος αντιοξειδωτικώ ν όπως κερσετίνη, επικατεχίνη, επιγαλλοκατεχίνη κ.ά., τα οποία μειώ νουν την κακή χοληστερίνη. Στην πραγματικότητα, τα μήλα δρουν με τις ίδιες αρχές όπως οι στατίνες και τα αντιπηκτικά, χωρίς τις παρενέργειες, ενώ είναι πλούσια σε πηκτίνη, μια διαλυτή φυτική ίνα που επηρεάζει τα επίπεδα χοληστερίνης. Μια αμερικάνικη μελέτη, συγκεκριμένα, έδειξε ότι όσοι τρώ νε ένα μήλο την ημέρα παρουσίαζαν χαμηλότερη κακή χοληστερίνη κατά 20% μέσα σε μόλις 6 εβδομάδες.

Αχλάδια

Ταιριάζει ιδανικά σε σαλάτες αν δεν θέλετε να το καταναλώ νετε μόνο του και είναι ένα υποαλλεργικό φρούτο, πλούσιο σε φυτικές ίνες και μάλιστα εξαιρετική πηγή υδατοδιαλυτώ ν ινώ ν. Η βιταμίνη C δεν λείπει ούτε από αυτό το φρούτο, το οποίο μας παρέχει επίσης μαγνήσιο, σίδηρο, βιταμίνη B6 και λιγοστό ασβέστιο, χλώ ριο και κάλιο. Κάνει καλό στην υγεία του εντέρου και τη χοληστερίνη, ενισχύει το ανοσοποιητικό με τη βιταμίνη C, έχει αντιφλεγμονώ δη δράση και συμβάλλει στην εξισορρόπηση της αρτηριακής πίεσης.

Δαμάσκηνα

Αφήστε για λίγο στην άκρη τα αποξηραμένα δαμάσκηνα και απολαύστε τα φρέσκα αυτή την εποχή, μαζί με τα οφέλη τους. Τα δαμάσκηνα είναι γνωστά για την αντιοξειδωτική, αντικαρκινική και αντιφλεγμονώ δη δράση τους, ενώ έχει φανεί σύμφωνα με μελέτες πως βελτιώ νουν τη μικροχλωρίδα του εντέρου και συμβάλλουν σε καλύτερα επίπεδα χοληστερίνης, ολικής, καλής και κακής. Έτσι, προστατεύουν τόσο την υγεία της καρδιάς, όσο και την εντερική μας υγεία, η οποία είναι άκρως σημαντική και για ένα γερό ανοσοποιητικό.

naftemporiki.gr