

# Φυλλώδη λαχανικά και βότανα – ένας σημαντικός «παίκτης» σε μια υγιεινή διατροφή

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив

Дата: 28.06.2018 Брой: 6/2018



Τα φυλλώδη λαχανικά – μαρούλι, αντίδι, ρόκα, σπανάκι, λάπαθο – καταναλώνονται ευρέως από τους ανθρώπους. Το ίδιο ισχύει και για τα πράσινα βότανα – μαϊντανό, σέλινο, άνηθο, βασιλικός. Τα οφέλη για την υγεία από την κατανάλωσή τους είναι σημαντικά. Έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, είναι χωρίς λίπος και χαμηλά σε νάτριο, γεγονός που τα καθιστά ένα εξαιρετικό βοήθημα σε δίαιτες και στη διατήρηση ενός υγιεινού διατροφικού καθεστώτος. Είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμινών Α, С και Κ και αποτελούν σημαντικό μέρος της καθημερινής διατροφής. Είναι επίσης πλούσια σε ασβέστιο και μαγνήσιο. Έχουν ευεργετική επίδραση στις πέψεις. Μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και ρυθμίζουν τα επίπεδα χοληστερόλης

*στο αίμα. Χάρη στο ασβέστιο και το μαγνήσιο που περιέχουν, βοηθούν επίσης στη ρύθμιση των τιμών της αρτηριακής πίεσης.*

**Το μαρούλι** καλλιεργήθηκε για πρώτη φορά από τους αρχαίους Αιγύπτιους. Το καλλιεργούσαν για τα ζουμερά φύλλα του και τους πλούσιους σε λάδι σπόρους του. Αργότερα διαδόθηκε μέσω των Ελλήνων και των Ρωμαίων. Η παγκόσμια παραγωγή μαρουλιού και ραδικιού για το ημερολογιακό έτος 2015 ήταν 26,1 εκατομμύρια τόνοι, από τους οποίους το 56% προερχόταν από την Κίνα. Το μαρούλι είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμίνης Α (κυρίως μέσω της συγκέντρωσης προβιταμίνης Α, καροτενοειδών, β-καροτίνης), βιταμίνης Κ και φολικού οξέος. Είναι μια πολύ καλή πηγή διαιτητικών ινών, τεσσάρων χημικών στοιχείων (μαγνησίου, καλίου, χαλκού και σιδήρου) και τριών βιταμινών (βιοτίνης, βιταμίνης Β1 και βιταμίνης C). Μια μερίδα 25 γραμμαρίων μαρουλιού παρέχει το 11% της ημερήσιας ανάγκης σε βιταμίνη C.

**Το αντίδι** είναι ένα πολύτιμο φυλλώδες λαχανικό γιατί είναι πλούσιο σε πολλά ευεργετικά θρεπτικά συστατικά. Τα φύλλα αντίδιου είναι μια εξαιρετική πηγή ινών, σιδήρου, ασβεστίου, φωσφόρου, μαγνησίου, ανόργανων αλάτων, σακχάρων, βιταμίνης Α, βιταμίνης Β1, βιταμίνης Β3, βιταμίνης Β5, βιταμίνης Β6, βιταμίνης C και βιταμίνης Κ. Το αντίδι περιέχει επίσης το πικρό γλυκοσίδιο ιντυβίνη και ινουλίνη. Το αντίδι συνιστάται λόγω της υψηλής θρεπτικής του αξίας. Η τακτική του κατανάλωση επηρεάζει την πέψη και υποστηρίζει το κυκλοφορικό σύστημα. Είναι πηγή κυτταρίνης και περιέχει πολύ λίγες θερμίδες. Συνιστάται για άτομα που πάσχουν από διαβήτη γιατί μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Έχει αποδειχθεί ότι αυτό το φυλλώδες λαχανικό έχει αντιοξειδωτικές επιδράσεις, υποστηρίζει την όραση και ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση. Επιπλέον, προστατεύει από πνευμονικές παθήσεις και καρκίνους της στοματικής κοιλότητας.

**Η ρόκα** είναι διαδεδομένη στην Κεντρική και Ανατολική Ευρώπη. Βόρεια, Κεντρική, Νοτιοδυτική, Ανατολική και Κεντρική Ασία. Βόρεια Αφρική. Αυστραλία. Στο παρελθόν χρησιμοποιούνταν συχνά για σκορβούτο και βρογχίτιδα. Οι Ρωμαίοι τη χρησιμοποιούσαν ως μπαχαρικό. Η ρόκα περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, β-καροτίνης, σουλφοραφάνης, βιταμίνες Β2, Β5, Β6, ίνες, φολικό οξύ, βιταμίνες Α και Κ, ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, νάτριο, φώσφορο και μαγνήσιο, οργανικά οξέα, αιθέρια έλαια, μεγάλη ποσότητα ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, παντοθενικό οξύ, το θειικό γλυκοσίδιο γλυκοναστούρτιο. Λόγω αυτού, το φυτό διαθέτει πολλαπλές θεραπευτικές ιδιότητες – αντικαρκινικές, αποτοξινωτικές, αντιοξειδωτικές, μειώνει το σάκχαρο στο αίμα, διεγείρει τον μεταβολισμό, επιβραδύνει τη γήρανση, αυξάνει τα επίπεδα αιμοσφαιρίνης. Έχει επίσης ανοσοδιεγερτική επίδραση.

**Το σπανάκι** προέρχεται από την Αρχαία Περσία. Η καλλιέργειά του εξαπλώθηκε στο Νεπάλ και από εκεί στην Κίνα, όπου ακόμα και σήμερα ονομάζεται περσικό φυτό. Οι Μαυριτανοί το έφεραν στην Ισπανία γύρω στον 11ο

αιώνα. Είναι πλούσιο σε νιασίνη (βιταμίνη Β3) και ψευδάργυρο, σε πρωτεΐνες, ίνες, βιταμίνες Α, С, Е και К, θειαμίνη (βιταμίνη Β1), βιταμίνη Β6, φολικό οξύ, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, χαλκό και μαγγάνιο. Η ποικιλομορφία των φλαβονοειδών στο σπανάκι έχει αντιοξειδωτική επίδραση, προστατεύοντας το σώμα από ελεύθερες ρίζες, ιδιαίτερα στο παχύ έντερο. Το φολικό οξύ είναι ευεργετικό για το καρδιαγγειακό σύστημα και το μαγνήσιο μειώνει την αρτηριακή πίεση. Μελέτες δείχνουν ότι το σπανάκι υποστηρίζει τη λειτουργία της ενέργειας του εγκεφάλου, τη μνήμη και τη διαύγεια της σκέψης.

**Ο μαϊντανός** είναι ένα από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα βότανα. Η περιοχή της Μεσογείου θεωρείται το κέντρο διαμόρφωσής του. Είναι γνωστός στην ανθρωπότητα για περισσότερα από δύο χιλιετίες. Για τους αρχαίους Έλληνες ήταν ιερό φυτό. Τότε χρησιμοποιούνταν κυρίως ως φαρμακευτικό φυτό. Οι αρχαίοι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία νεφρικών παθήσεων. Μόνο στον Μεσαίωνα άρχισε να χρησιμοποιείται ως μαγειρικό βότανο. Ο μαϊντανός περιέχει περισσότερη βιταμίνη С από τα πορτοκάλια. Η απαιτούμενη ημερήσια δόση για έναν άνθρωπο περιέχεται σε 20–30 γραμμάρια του φυτού. Είναι πηγή φλαβονοειδών και αντιοξειδωτικών – λουτεολίνης, απιγενίνης, φολικού οξέος, βιταμινών Β1, Β2, К, Α, РР. Περιέχει επίσης σίδηρο, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, άλφα- και β-καροτίνες, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη. Άλλα σημαντικά συστατικά στη σύνθεσή του είναι η απία, η χρυσοεριόλη και τα αιθέρια έλαια που περιέχουν λιμονένιο, μυριστικίνη, ευγενόλη και άλφα-θουιόνη. Η μυριστικίνη προστατεύει το σώμα από τη δράση ελεύθερων ριζών. Τα αιθέρια έλαια εξουδετερώνουν παράγοντες που προκαλούν καρκίνο, όπως τα βενζο(α)πυρένια που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου. Όλα αυτά τοποθετούν τον μαϊντανό στην ομάδα των υπερτροφών που προστατεύουν από τον καρκίνο. Χάρη στο φολικό οξύ, το βότανο επιβραδύνει τη διαίρεση των κυττάρων που προκαλεί ορισμένους τύπους καρκίνου. Έχει θεραπευτικές ιδιότητες για τα νεφρά και τη χοληδόχο κύστη, υποστηρίζει τη λειτουργία της καρδιάς και της κυκλοφορίας του αίματος. Συνιστάται σε περιπτώσεις αναιμίας. Μειώνει την αρτηριακή πίεση και βελτιώνει τον λιπιδαιμικό μεταβολισμό. Ο μαϊντανός έχει ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση και χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας και της οστεοαρθρίτιδας, διαφόρων λοιμώξεων και κρυολογημάτων. Απομακρύνει τις τοξίνες και καθαρίζει τα αιμοφόρα αγγεία, τις αρθρώσεις και το συκώτι και ενισχύει σημαντικά την ανοσία.

**Το σέλινο.** Το είδος εξημερώθηκε από το άγριο σέλινο. Όπως και ο μαϊντανός, προέρχεται από τη μεσογειακή περιοχή της Νότιας Ευρώπης και της Βόρειας Αφρικής, καθώς και από περιοχές ανατολικά των Ιμαλαΐων. Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο και για την κατασκευή δαφνώνων στεφάνων για αθλητές. Αργότερα άρχισε να χρησιμοποιείται ως τροφή. Στην Ευρώπη είναι δημοφιλές ως τροφή και μπαχαρικό από τον 18ο αιώνα. Το σέλινο είναι πηγή βιταμίνης С, ινών, καλίου, μολυβδαινίου, μαγγανίου και βιταμίνης Β6. Έχει εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α. Τα μίσχια του είναι μια πλούσια πηγή βιταμινών της ομάδας Β – Β1, Β2, Β6, φολικού οξέος, ασβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου, φωσφόρου, νατρίου και απαραίτητων αμινοξέων.

Περιέχει μια ολόκληρη παλέτα ευεργετικών θρεπτικών συστατικών. Το σέλινο βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Τα πολύτιμα μέταλλα στο χυμό του εξουδετερώνουν την οξύτητα στο σώμα και κανονικοποιούν το pH. Είναι γνωστό για τις ευεργετικές του επιδράσεις στον αγώνα κατά των καρκινικών κυττάρων – σταματά την ανάπτυξή τους. Είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό και πολεμά τις ελεύθερες ρίζες αναστέλλοντας την ανάπτυξη και τη διατροφή των κακοήθων κυττάρων. Ο χυμός σέλινου έχει αποδειχθεί αποτελεσματικός στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.

**Ο άνηθος** προέρχεται από τη Νότια Ρωσία, τη Δυτική Αφρική και τη μεσογειακή περιοχή, αλλά αναφέρεται ήδη από τη Βίβλο και σε αρχαία αιγυπτιακά πάπυρους. Οι αρχαίοι Ρωμαίοι έδιναν άνηθο στους μονομάχους για να είναι ανθεκτικοί και δυνατοί. Στην Αρχαία Βαβυλώνα το βότανο καλλιεργούνταν για θεραπευτικούς σκοπούς, και ο Ιπποκράτης ήταν εξοικειωμένος με τις θεραπευτικές ιδιότητες του ανήθου και το χρησιμοποίησε