



Όλοι ξέρουμε, ότι είναι καλύτερο να καταναλώνουμε φρούτα και λαχανικά «στην εποχή τους». Ας βάλουμε λοιπόν στο πιάτο μας προϊόντα του Σεπτέμβρη. Θα μας δώσουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία για να τονώσουμε τον οργανισμό μας και θα απολαύσουμε ξεχωριστή γεύση!

Ξεχωρίσαμε μερικά από αυτά τα τρόφιμα και σας τα προτείνουμε!

Μελιτζάνα

Γευστική όταν μαγειρεύεται μαζί με άλλα λαχανικά εποχής και τομάτα, απαραίτητη στον μουσακά, πεντανόστιμη στα γεμιστά ή όταν συνδυάζεται με τυρί φέτα! Περιέχει χαμηλά λιπαρά και δίνει μόνο 30 θερμίδες (ανά 100 γραμμάρια). Είναι ένα λαχανικό πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, που μας βοηθάνε να αντιμετωπίσουμε τις ελεύθερες ρίζες του οξειγόνου. Οι ελεύθερες ρίζες του οξειγόνου εμπλέκονται σε διαδικασίες φθορά των κυττάρων και γήρανσης του οργανισμού κι ακόμα ότι συμβάλλουν στην ανάπτυξη και εμφάνιση χρόνιων παθήσεων όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα και πιθανόν ορισμένοι τύποι καρκίνου. Πρέπει να πλένετε καλά τις μελιτζάνες πριν από το μαγείρεμα , αλλά μην τις ξεφλουδίσετε. Οι περισσότερες βιταμίνες, και τα αντιοξειδωτικά βρίσκονται ακριβώς κάτω από την εξωτερική φλούδα

Φρέσκα φασολάκια

Είναι μια πολύ καλή πηγή φυτικών διαιτητικών ινών. Οι φυτικές ίνες μας δίνουν αίσθημα κορεσμού, και βοηθάνε στην καλή λειτουργία του εντέρου. Προστατεύουν από δυσκοιλιότητα και διερευνάται η πιθανή δυνατότητα πρόληψης από καρκίνο του εντέρου. Τα φασολάκια είναι πεντανόστιμα όταν μαγειρεύονται με σάλτσα τομάτας ή όταν καταναλώνονται σαν σαλάτα. Θυμηθείτε όμως, ότι είναι προτιμότερο να τα ετοιμάζετε στον ατμό. Με τον τρόπο αυτό διατηρούν αρκετή από την βιταμίνη C , που περιέχουν – και η οποία χάνεται σε μεγάλο ποσοστό από τις υψηλές θερμοκρασίες

Αχλάδι

Ένα αχλάδι μεσαίου μεγέθους δίνει μόνο 100 θερμίδες, κι αυτό είναι πολύ σημαντικό για ένα φρούτο που περιέχει πολύτιμες φυτικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Η φλούδα του αχλαδιού θεωρείται πολύτιμη. Περιέχει σημαντικά αντιοξειδωτικά δηλαδή φλαβονοειδή και φαινολικά οξέα. Εξετάζεται η επίδραση αυτών των συστατικών στην υγεία της καρδιάς. Υπάρχουν ενδείξεις ότι μπορεί να συμβάλλουν στη μείωση των λιπιδίων του αίματος.

Σταφύλια

Περιέχουν πολύτιμα αντιοξειδωτικά όπως κερσετίνη και κατεχίνες. (κυρίως τα κόκκινα σταφύλια). Έρευνες δείχνουν, ότι βοηθάνε στον περιορισμό της οξειδωσης της κακής χοληστερίνης (LDL)

Σημείωση: Το άρθρο είναι μόνον ενημερωτικό. Δεν παρέχει συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη σχετική ενότητα του Foodbites για τους [ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)