



Οι κολοκύθες είναι ένα από τα λαχανικά, που καλλιεργούνται ευρέως και είναι πλούσια σε ζωτικής σημασίας αντιοξειδωτικά και βιταμίνες. Αυτό το ταπεινό τρόφιμο μας δίνει λίγες θερμίδες, ενώ παράλληλα περιέχει βιταμίνη Α, και φλαβονοειδή ή πολυφαινολικά αντιοξειδωτικά όπως ξανθίνη, καροτένια. Το φυτό, είναι μια ταχέως αναπτυσσόμενη άμπελος που έρπει στην επιφάνεια της γης με παρόμοιο τρόπο όπως και άλλων λαχανικά & φρούτα της οικογένειας των Κολοκυνθοειδών {Cucurbitaceae} (αγγούρι, κολοκύθι, πεπόνια κλπ). Καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο, σε εμπορική κλίμακα για τον καρπό της, και τους σπόρους της

Οι κολοκύθες ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό στο σχήμα, στο μέγεθος και στα χρώματα. Οι κολοκύθες «γίγαντες», ζυγίζουν γενικά 4-6 κιλά ενώ έχουν παραχθεί και φυτά με βάρος πάνω από 25 κιλά. Οι Golden-nugget κολοκύθες είναι επίπεδες, μικρότερες σε μέγεθος και έχουν γλυκιά κρεμώδη σάρκα με πορτοκαλί χρώμα. Οι κολοκύθες έχουν συνήθως πορτοκαλί ή κίτρινο χρώμα. Ωστόσο, ορισμένες ποικιλίες μπορεί να είναι κόκκινες, καφέ, άσπρες, γκρι ή και πράσινες (σκούρο έως ανοικτό πράσινο). Το χρώμα επηρεάζεται από τις χρωστικές ουσίες του φλοιού και της σάρκας. Ο φλοιός είναι λείος και γυαλιστερός με κάθετες ραβδώσεις. Το χρώμα της σάρκας είναι χρυσό-κίτρινο έως πορτοκαλί ανάλογα με τις πολυφαινολικές χρωστικές που περιέχει. Ο καρπός έχει ένα κοίλο κέντρο, με πολλούς μικρούς, υπόλευκους σπόρους που είναι διάσπαρτοι σε ιστούς που μοιάζουν με δίχτυ. Οι σπόροι της κολοκύθας είναι πηγή μετάλλων, πρωτεϊνών, βιταμινών και ωμέγα-3 λιπαρών οξέων.

**Συστατικά της κολοκύθας**

Η Κολοκύθα είναι ένα τρόφιμο με χαμηλές θερμίδες (τα 100 g παρέχουν 26 θερμίδες και δεν περιέχει κορεσμένα λίπη ή χοληστερόλη. Παράλληλα είναι πλούσια σε διαιτητικές ίνες, σε αντιοξειδωτικά, σε ανόργανα άλατα, και σε βιταμίνες. Είναι ένα λαχανικό που συνιστάται συχνά από τους διαιτολόγους τόσο για τα ωφέλιμα συστατικά του, όσο και για την συμβολή του σε προγράμματα μείωσης βάρους. Θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε την κολοκύθα «αποθήκη» πολλών βιταμινών όπως η βιταμίνη Α, βιταμίνη C και βιταμίνη Ε.

Με 7384 mg βιταμίνης Α, ανά 100 g, είναι ένα από τα λαχανικά της οικογένειας Cucurbitaceae, που έχει τα υψηλότερα επίπεδα βιταμίνη Α, παρέχοντας περίπου 246% του ΣΗΠ. Η βιταμίνη Α είναι ένα ισχυρό φυσικό αντιοξειδωτικό και απαιτείται από τον οργανισμό για τη διατήρηση της ακεραιότητας του δέρματος και του βλεννογόνου των μεμβρανών. Είναι επίσης απαραίτητη για καλή όραση. Ερευνητικές μελέτες δείχνουν ότι οι φυσικές τροφές, που είναι πλούσιες σε βιταμίνη Α, μπορούν να συμβάλλουν στην προστασία του οργανισμού σε ότι αφορά στη μείωση του κινδύνου για καρκίνο του πνεύμονα και της στοματικής κοιλότητας.

Επίσης ο καρπός της κολοκύθας, είναι πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, όπως φυλλικού οξέος, νιασίνης, βιταμίνης Β-6 (πυριδοξίνης), θειαμίνης και παντοθενικού οξέος. Περιέχει επίσης πολλές φυσικές πολυφαινολικές φλαβονοειδείς ενώσεις όπως α και β καροτένια, κρυπτοξανθίνη, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη. Τα καροτένια μετατρέπονται σε βιταμίνη Α στον οργανισμό. Η Ζεαξανθίνη είναι ένα φυσικό αντιοξειδωτικό, το οποίο έχει την δυνατότητα να φιλτράρει τις UV (υπεριώδεις) ακτίνες προστατεύοντας, έτσι την ωχρά κηλίδα στον αμφιβληστροειδή χιτώνα των ματιών. Η δράση αυτή βοηθά στην προστασία από την "σχετιζόμενη με την ηλικία νόσο της ωχράς κηλίδας" (ARMD) στους ηλικιωμένους.

Η κολοκύθα περιέχει και διάφορα ωφέλιμα μέταλλα όπως είναι ο χαλκός, το ασβέστιο, το κάλιο και ο φώσφορος. Οι σπόροι της κολοκύθας είναι πηγή φυτικών ινών και μονοακόρεστων λιπαρών οξέων που είναι ωφέλιμα για την υγεία. Τα 100g σπόρων περιέχουν 599 kcal, 30g πρωτεϊνών, σίδηρο, σελήνιο, ψευδάργυρο, και νιασίνη (βιταμίνη του συμπλέγματος Β). Είναι σημαντικό να σημειώσουμε, ότι είναι πηγή του πολύτιμου αμινοξέος θρυπτοφάνη.

### **Κολοκύθα :Εστιάζοντας στα κύρια συστατικά και στην σχέση με διάφορα νοσήματα.**

Αρκετές προοπτικές, επιδημιολογικές μελέτες έδειξαν, ότι η υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών βοηθάει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, ορισμένων μορφών καρκίνου και άλλων χρόνιων νοσημάτων. Έχουν προταθεί κάποιοι μηχανισμοί, για να εξηγήσουν αυτή την προστατευτική δράση. Η παρουσία αντιοξειδωτικών στα φρούτα και στα λαχανικά πιθανόν να διαδραματίζει ένα θετικό ρόλο.

Αντιοξειδωτικά. Τα αντιοξειδωτικά είναι ενώσεις που προστατεύουν τα κύτταρα του

οργανισμού από βλάβες που προκαλούνται από τις ελεύθερες ρίζες. Είναι ιδιαίτερα δραστικά μόρια, που εμπλέκονται στην ανάπτυξη της καρδιαγγειακής νόσου, ορισμένων μορφών καρκίνου και άλλων ασθενειών που συνδέονται με τη γήρανση. Οι κύριες αντιοξειδωτικές ενώσεις της κολοκύθας είναι τα καροτενοειδή. Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε καροτενοειδή συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα καροτενοειδή απορροφούνται καλύτερα από τον οργανισμό όταν καταναλώνονται συγχρόνως με μία μικρή ποσότητα του λιπαρού. Επομένως, είναι σκόπιμο να καταναλώνεται η κολοκύθα μαζί ορισμένους ξηρούς καρπούς ή με άλλα τρόφιμα που περιέχουν «καλά» λιπαρά ή ακόμα και με λίγο λάδι.

**β-καροτένιο :** Το κύριο καροτενοειδές της κολοκύθας είναι το β-καροτένιο, το οποίο συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό το χρώμα του φυτού. Εκτός του ότι το β-καροτένιο, είναι πηγή της βιταμίνης Α στο σώμα, έχει επίσης αντιοξειδωτική δράση. Θα μπορούσε να βελτιώσει ορισμένες λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος. Ωστόσο, όσον αφορά στην πρόληψη του καρκίνου, πρέπει να σημειώσουμε ορισμένα θέματα. Πράγματι, αρκετές επιδημιολογικές μελέτες έχουν παρατηρήσει σύνδεση μεταξύ της κατανάλωσης τροφών πλούσιων σε βήτα-καροτένιο και μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου, αλλά η επίδραση συμπληρωμάτων β-καροτενίου δεν έδωσε πάντα θετικά αποτελέσματα. Συνεπώς είναι καλό να επικεντρωθούμε, σε τρόφιμα που περιέχουν βήτα-καροτένιο και όχι σε συμπληρώματα, καθώς τα τρόφιμα αυτά περιέχουν από τη φύση τους και μια ποικιλία άλλων ουσιών που μπορούν να δράσουν συνεργιστικά με το β-καροτένιο και να παρέχουν οφέλη για την υγεία.

**Λουτεΐνη και ζεαξανθίνη :** Η κολοκύθα περιέχει λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, δύο αντιοξειδωτικά της οικογένειας των καροτενοειδών. Η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη συσσωρεύονται στην ωχρά κηλίδα και τον αμφιβληστροειδή του οφθαλμού, και έτσι προστατεύουν από το οξειδωτικό στρες, που θα μπορούσε να προκαλέσει βλάβη. Επιπλέον, τα στοιχεία από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δείχνουν ότι η τακτική πρόσληψη λουτεΐνης και ζεαξανθίνης συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο εκφύλισης της ωχράς κηλίδας και με χαμηλότερο κίνδυνο καταρράκτη (δύο ασθένειες των ματιών). Επιπλέον, φαίνεται, ότι αυτές οι ενώσεις μπορούν να συμβάλλουν, στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως ο καρκίνος του μαστού και του πνεύμονα. Επίσης αναφέρεται ότι μπορεί να βοηθούν στην πρόληψη καρδιαγγειακών νόσων.

Σημειώνουμε, ωστόσο, ότι οι μελέτες για την καρδιαγγειακή υγεία εξακολουθούν να είναι περιορισμένες και μερικές φορές αντιφατικές

Άλλα καροτενοειδή. Η κολοκύθα περιέχει επίσης βήτα-κρυπτοξανθίνη και μικρότερες ποσότητες α-καροτενίου. Οι ενώσεις αυτές μπορούν να μετατραπούν σε βιταμίνη Α στο σώμα. Σε μελέτες *in vitro* φάνηκε ότι «εναντιώνονται» στον πολλαπλασιασμό ορισμένων καρκινικών κυττάρων. Το γεγονός αυτό καθιστά την βήτα - κρυπτοξανθίνη και το άλφα-καροτένιο ελπιδοφόρες ενώσεις σε ότι αφορά σε πιθανή πρόληψη του καρκίνου. Οι σχετικές μελέτες είναι σε εξέλιξη

**Κολοκύθα και Καρκίνος.** Τα τελευταία χρόνια, επιδημιολογικές μελέτες και μελέτες case-control έδειξαν μια συσχέτιση, μεταξύ της κατανάλωσης κολοκύθας και του κινδύνου εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου. Κατ' αρχάς, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που έτρωγαν περισσότερο κολοκύθα είχαν χαμηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης διαφόρων μορφών καρκίνου. Αντίθετα, δύο μελέτες που διεξήχθησαν στην Ιαπωνία έδειξαν ότι η υψηλή πρόσληψη κολοκύθας (περισσότερο από τρεις φορές την εβδομάδα) συσχετίστηκε με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων τύπων καρκίνου. Θα πρέπει να

## Halloween: Η κολοκύθα των γιορτών και των παραμυθιών

Written by Μαργαρίτα Στεργίου

σημειωθεί ότι οι εν λόγω μελέτες διεξήχθησαν κυρίως σε ασιατικές χώρες, όπου η κατανάλωση του συγκεκριμένου λαχανικού είναι πολύ συχνή. Λαμβάνοντας υπόψη αυτά τα αντικρουόμενα αποτελέσματα, συμπεραίνουμε ότι χρειάζονται περαιτέρω μελέτες πριν από την τεκμηρίωση σχέσης μεταξύ της κατανάλωσης κολοκύθας και του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου. Επίσης, πρέπει να διερευνηθεί το σύνολο της διατροφής και η επίδραση όλων των προσλαμβανόμενων συστατικών.

**Κολοκύθα και Επίπεδα Γλυκόζης, (γλυκαιμία).** Ανασκόπηση αρκετών μελετών σε ασιατικές χώρες δείχνει ότι η λήψη εκχυλισμάτων κολοκύθας (σε σκόνη ή χυμό) βοηθά στη μείωση του σακχάρου στο αίμα σε ζώα, αλλά και σε ανθρώπους. Μια επιδημιολογική μελέτη έδειξε επίσης ότι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών πλουσίων σε καροτενοειδή (συμπεριλαμβανομένων της κολοκύθας και του καρότου) θα μπορούσε να είναι ένας προστατευτικός παράγοντας κατά της υπεργλυκαιμίας σε λάπωνες με διαβήτη ή με υπεργλυκαιμία. Αυτά τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά, αλλά απαιτούνται περαιτέρω κλινικές μελέτες, πριν από οποιοδήποτε συμπέρασμα. Γενικότερα τα καροτενοειδή, καθώς και ορισμένα είδη υδατανθράκων (πολυσακχαρίτες), που περιέχονται στην κολοκύθα θα μπορούσαν να διαδραματίσουν έναν θετικό ρόλο. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η πλειονότητα αυτών των μελετών έχουν γίνει, με ποικιλίες κολοκύθας, που καλλιεργούνται στην Ανατολή και διαφέρουν από εκείνες που καταναλώνονται στην Βόρεια Αμερική.

### Μέση διατροφική ανάλυση 100g φρέσκια κολοκύθας (

Θρεπτικό συστατικό	Τιμή	% ΣΗΠ
Ενέργεια	26 Kcal	1%
Υδατάνθρακες	6.50 g	5%
Πρωτεΐνες	1.0 g	2%
Ολικά λιπαρά	0.1 g	0.5%
Χοληστερόλη	0 mg	0%
Διαιτητικές ίνες	0.5 g	2%
<b>Βιταμίνες</b>		
Φυλλικό οξύ	16 µg	4%
Νιασίνη	0.600 mg	4%
Παντοθενικό οξύ	0.298 mg	6%
Πυριδοξίνη	0.061 mg	5%
Ριβοφλαβίνη	0.110 mg	8.5%
Θειαμίνη	0.050 mg	4%
Βιταμίνη Α	7384 IU	246%
Βιταμίνη C	9.0 mg	15%
Βιταμίνη E	1.06 mg	7%
Βιταμίνη K	1.1 µg	1%
<b>Ηλεκτρολύτες</b>		
Νάτριο	1 mg	0.5%
Κάλιο	340 mg	7%
<b>Μέταλλα</b>		
Ασβέστιο	21 mg	2%
Χαλκός	0.127 mg	14%
Σίδηρος	0.80 mg	10%
Μαγνήσιο	12 mg	3%

## Halloween: Η κολοκύθα των γιορτών και των παραμυθιών

Written by Μαργαρίτα Στεργίου

---

Μαγγάνιο	0.125 mg	0.5%
Φώσφορος	44mg	5%
Σελήνιο	0.3 µg	<0.5%
Ψευδάργυρος	0.32 mg	3%

### **Φυτοχημικά**

α-Καροτένιο	515 µg	--
β-Καροτένιο	3100 µg	--
β-Κρυπτο - Ξανθίνη	2145 µg	--
Λουτεΐνη-Ζεαξανθίνη	1500 µg	--

**Πηγή :**

USDA USDA National Nutrient data base

### **Επιλογή και συντήρηση**

Αναζητείστε ώριμο προϊόν, βαρύ στο χέρι και με ξηρό, βλαστό. Αποφύγετε τους χτυπημένους καρπούς ή αυτούς που έχουν «ανοίγματα», «περικοπές» και «κηλίδες» στην επιφάνεια. Στο σπίτι, οι ώριμες κολοκύθες μπορούν να αποθηκευτούν για πολλές εβδομάδες σε δροσερό, καλά αεριζόμενο χώρο, σε θερμοκρασία δωματίου. Ωστόσο, τα κομμένα τμήματα πρέπει να τοποθετούνται στο ψυγείο, όπου μπορούν να διατηρηθούν καλά για μερικές ημέρες. Οι σπόροι της κολοκύθας είναι προτιμότερο να αποθηκεύονται στο ψυγείο σε συσκευασία που κλείνει καλά για να αποφευχθεί πιθανό «τάγγισμα».

### **Προετοιμασία και Χρήσεις**

Οι κολοκύθες πρέπει να τα πλένονται πολύ καλά με τρεχούμενο νερό για να απομακρυνθεί σκόνη, χώμα και τυχόν υπολειμμάτων εντομοκτόνων / μυκητοκτόνων. Κόψτε το άκρο του στελέχους και κατόπιν κόψτε ολόκληρο το φρούτο σε δύο ίσα μέρη. Αφαιρέστε το κεντρικό δίκτυο και αφαιρέστε τους σπόρους. Μετά μπορείτε να κόψετε τον καρπό σε κομμάτια του μεγέθους που επιθυμείτε. Σε γενικές γραμμές, οι μικροί κύβοι χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα και σε διάφορα άλλα παρασκευάσματα. Σχεδόν όλα τα μέρη του φυτού κολοκύθας (φρούτα, φύλλα, άνθη και σπόροι) είναι εδώδιμα. Η Κολοκύθα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή πολλών νόστιμων φαγητών όπως είναι σούπες, πίτες, στιφάδο ή να γίνει «γεμιστή». Μπορεί να καταναλωθεί ψητή, αλλά και

τηγανητή Το μαγείρεμα με ατμό επιτρέπει να πάρουμε το μέγιστο των θρεπτικών συστατικών. Ο καρπός χρησιμοποιείται επίσης σε παρασκευές για τηγανίτες, για παρασκευή κρέμας, για γέμιση σε ραβιόλια κλπ. Στην Κίνα, τα φύλλα αυτού του φυτού καταναλώνονται ως μαγειρεμένα χόρτα ή σε σούπες. Στην ινδική ήπειρο, όπου ο καρπός είναι δημοφιλής ως "sitaphal", χρησιμοποιείται για την παρασκευή του "sabzee", για γλυκά πιάτα, σε σούπες, στο κάρυ κλπ. Οι κολοκύθες Golden Nugget χρησιμοποιούνται για σουφλέ, για γέμιση, για σούπες κ.α. Οι ψημένοι σπόροι κολοκύθας (Pepita) μπορούν να καταναλωθούν ως σνακ.

**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 [Ε](#)  
[νότητα του Foodbites για τους ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)

**Μαργαρίτα Στεργίου, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc**

**Διαβάστε επίσης**

[Μια γεύση από την ιστορία της κολοκύθας](#)

## [Κυπριακές κολοκυθόπιτες με πληγούρι](#)

□

### ΠΗΓΕΣ

1. Bazzano LA, Serdula MK, Liu S. Dietary intake of fruits and vegetables and risk of cardiovascular disease. *Curr Atheroscler Rep* 2003 November;5(6):492-9.
2. Willcox JK, Ash SL, Catignani GL. Antioxidants and prevention of chronic disease. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2004;44(4):275-95.
3. Stahl W, Sies H. Bioactivity and protective effects of natural carotenoids. *Biochim Biophys Acta* 2005 May 30;1740(2):101-7.
4. van Het Hof KH, West CE, et al. Dietary factors that affect the bioavailability of carotenoids. *J Nutr* 2000 March;130(3):503-6.
5. Murkovic M, Mülleder U, Neunteufl H. Carotenoid content in different varieties of pumpkins. *Journal of food composition and analysis* 15, 633-638. 2002. Ref Type: Journal (Full)
6. Bendich A. From 1989 to 2001: what have we learned about the "biological actions of beta-carotene"? *J Nutr* 2004 January;134(1):225S-30S.
7. Krinsky NI, Johnson EJ. Carotenoid actions and their relation to health and disease. *Mol Aspects Med* 2005 December;26(6):459-516.
8. Ribaya-Mercado JD, Blumberg JB. Lutein and zeaxanthin and their potential roles in disease prevention. *J Am Coll Nutr* 2004 December;23(6 Suppl):567S-87S.
9. Voutilainen S, Nurmi T, et al. Carotenoids and cardiovascular health. *Am J Clin Nutr* 2006 June;83(6):1265-71.
10. Nishino H, Murakoshi M, et al. Carotenoids in cancer chemoprevention. *Cancer*

Metastasis Rev 2002;21(3-4):257-64.

11. Huang XE, Hirose K, et al. Comparison of lifestyle risk factors by family history for gastric, breast, lung and colorectal cancer. *Asian Pac J Cancer Prev* 2004 October;5(4):419-27.

12. Kune GA, Bannerman S, et al. Diet, alcohol, smoking, serum beta-carotene, and vitamin A in male nonmelanocytic skin cancer patients and controls. *Nutr Cancer* 1992;18(3):237-44.

13. Matsuo K, Hamajima N, et al. Alcohol, smoking, and dietary status and susceptibility to malignant lymphoma in Japan: results of a hospital-based case-control study at Aichi Cancer Center. *Jpn J Cancer Res* 2001 October;92(10):1011-7.

14. Takezaki T, Hirose K, et al. Dietary factors and lung cancer risk in Japanese: with special reference to fish consumption and adenocarcinomas. *Br J Cancer* 2001 May 4;84(9):1199-206.

15. Tajima K, Tominaga S. Dietary habits and gastro-intestinal cancers: a comparative case-control study of stomach and large intestinal cancers in Nagoya, Japan. *Jpn J Cancer Res* 1985 August;76(8):705-16.

16. Caili F, Huan S, Quanhong L. A review on pharmacological activities and utilization technologies of pumpkin. *Plant Foods Hum Nutr* 2006 June;61(2):73-80.

17. Suzuki K, Ito Y, et al. Relationship between serum carotenoids and hyperglycemia: a population-based cross-sectional study. *J Epidemiol* 2002 September;12(5):357-66.

18. Ionen K, Alfthan G, et al. Dietary intakes and plasma concentrations of carotenoids and tocopherols in relation to glucose metabolism in subjects at high risk of type 2 diabetes: the Botnia Dietary Study. *Am J Clin Nutr* 2003 June;77(6):1434-41.

19. Quanhong L, Caili F, et al. Effects of protein-bound polysaccharide isolated from pumpkin on insulin in diabetic rat. *Plant Foods Hum Nutr* 2005 March;60(1):13-6.