

Ακτινίδιο

Είναι ένα ιδιαίτερο σε μορφή και γεύση φρούτο, το οποίο περιέχει περισσότερη βιταμίνη C από οποιοδήποτε άλλο φρούτο. Περιέχει ακόμα κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, ιχνοστοιχεία, ενώ κύριο χαρακτηριστικό του είναι οι φυτικές ίνες. Προσφέρει λόγω της αντιοξειδωτικής του αξίας αντιμικροβιακή προστασία. Οι φυτικές του ίνες συμβάλουν στην καλύτερη πέψη, αλλά και λειτουργία του εντέρου.



- Τα ακτινίδια είναι μια πολύ καλή πηγή διαλυτών φυτικών ινών (3,8 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια φρούτων ή το 10% της ΣΗΠ), γι' αυτό είναι χρήσιμο για την καλή λειτουργία του εντέρου. Η περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες βοηθά στην προστασία του βλεννογόνου του παχέως εντέρου, μειώνοντας το χρόνο έκθεσης σε τοξίνες. Παράλληλα, οι φυτικές ίνες «δεσμεύουν» τις χημικές ουσίες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν καρκίνο του παχέως εντέρου
- Είναι εξαιρετική πηγή της αντιοξειδωτικής βιταμίνης C. Παρέχει περίπου το 154% της ΣΗΠ (Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή). Η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε Βιταμίνη C, βοηθάει τον οργανισμό να αναπτύξει αντιστάσεις σε φλεγμονώδεις παράγοντες (ενισχύει δηλαδή το ανοσοποιητικό σύστημα). Επίσης η Βιταμίνη C βοηθάει στην δέσμευση των επικίνδυνων ελεύθερων ριζών.
- Τα ακτινίδια έχουν πολύ καλό ποσοστό Βιταμίνης A, Βιταμίνης E, Βιταμίνης K και φλαβονοειδών αντιοξειδωτικών, όπως είναι το β-καροτένιο, η λουτεΐνη, και η ξανθίνη.

Διερευνάται αν η Βιταμίνη K παίζει ρόλο, στην αύξηση της οστικής μάζας, των οστών. Επίσης υπάρχουν ενδείξεις, ότι διαδραματίζει θετικό ρόλο στην νόσο Alzheimer's, μειώνοντας την φθορά των νευρώνων στον εγκέφαλο.

- Ορισμένες ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει ότι στο ακτινίδιο υπάρχουν, ουσίες που λειτουργεί ως διαλυτικό του αίματος σαν την ασπιρίνη. Αυτό βοηθά στην πρόληψη σχηματισμού θρόμβων μέσα στα αιμοφόρα αγγεία και μπορεί να συμβάλλει στην προστασία από εγκεφαλικό επεισόδιο και καρδιακή προσβολή
- Οι σπόροι του ακτινιδίου είναι εξαιρετική πηγή **ω-3 λιπαρών οξέων**. Επιστημονικές μελέτες έδειξαν, ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ω-3 λιπαρά οξέα θα μπορεί να βοηθήσει στην μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων, και εγκεφαλικών επεισοδίων. Επίσης συμβάλλει στην πρόληψη της ανάπτυξης ADHD, του αυτισμού και άλλων παρόμοιων ασθενειών σε μικρά παιδιά.
- Το φρέσκο ακτινίδιο είναι πλούσια πηγή του ηλεκτρολύτη Καλίου. Το Κάλιο είναι σημαντικό συστατικό των κυττάρων και των σωματικών υγρών. Βοηθάει στον έλεγχο

της καρδιακής συχνότητας και στην φροντίδα της αρτηριακής πίεσης αντιμετωπίζοντας τις βλαβερές συνέπειες του υπερβάλλοντος νατρίου.

- Περιέχει επίσης καλά ποσοστά ανόργανων συστατικών όπως το μαγγάνιο, ο σίδηρος και το μαγνήσιο. Το μαγγάνιο χρησιμοποιείται από τον οργανισμό σαν συμπαραγοντας του ισχυρού αντιοξειδωτικού ενζύμου δισμουτάση υπεροξειδίου, Το μαγνήσιο είναι σημαντικό για την ενδυνάμωση των οστών , όπως το ασβέστιο.

Ακτινίδιο ή Chinese gooseberry (Actinidia chinensis)					
Πηγή : USDA Nutrient Database					
Θρεπτική ουσία	Ανά 100g	%ΣΗΠ*	Θρεπτική ουσία	Ανά 100g	%ΣΗΠ*
Ενέργεια	61 Kcal	3%	Ηλεκτρολύτες		
Υδατάνθρακες	14.66 g	11%	Νάτριο	3 mg	0%
Πρωτεΐνες	1 g	2%	Κάλιο	312 mg	7%
Ολικά Λιπαρά	0.52 g	2%	Μέταλλα		
Χοληστερόλη	0 mg	0%	Ασβέστιο	34 mg	3.5%
Διαιτητικές ίνες	3 g	8%	Χαλκός	0.130 mg	14%
Βιταμίνες			Σίδηρος	0.31 mg	4%
Φυλλικό οξύ	25 µg	6%	Μαγνήσιο	17 mg	4%
Νιασίνη	0.341 mg	2%	Μαγγάνιο	0.098 mg	4%
Ριβοφλαβίνη	0.025 mg	2%	Ψευδάργυρος	0.14 mg	1%
Θειαμίνη	0.027 mg	2%	Phyto-nutrients		
Βιταμίνη Α	87 IU	3%	β-καροτένιο	52 µg	--
Βιταμίνη C	92.7 mg	154%	β-Κρυπτο-ξανθίνη	0 µg	--
Βιταμίνη Ε	1.46 mg	10%	Λουτεΐνη-ζεαξανθίνη	122 µg	--
Βιταμίνη Κ	40.3 µg	34%			

*ΣΗΠ : Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή (Συστάσεις για ενήλικες)

Επιλέξτε ακτινίδια με ανέπαφη επιδερμίδα, χωρίς κηλίδες ή σχισμές.

Τα ώριμα ακτινίδια πιέζονται εύκολα και είναι πολύ μαλακά. Έχουν μικρή διάρκεια ζωής, αν παραμείνουν ανοικτή σε θερμοκρασία δωματίου. Διατηρείστε τα στο ψυγείο

Τοποθετήστε τα λιγότερο ώριμα ακτινίδια, πλαστική σακούλα για 4-6 ημέρες για να ωριμάσουν. Κατόπιν διατηρείστε τα σε μία χάρτινη σακούλα με ένα μήλο, μπανάνα ή αχλάδι που, βοηθούν στην επιτάχυνση της διαδικασίας ωρίμανσης..

Όταν είναι φρέσκα και ζουμερά τα ακτινίδια μπορούν να καταναλωθούν ως έχουν. Πλύνετε κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό και αφαιρέστε ήπια την φλούδα. Μόλις κοπεί, οι φέτες πρέπει να καταναλώνονται αμέσως.

Τα ακτινίδια γίνονται νόστιμες μαρμελάδες, πίτες, ζελέ και άλλα γλυκίσματα . Χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ενός δημοφιλούς επιδορπίου της Νέας Ζηλανδίας, την Pavloa.

Χρησιμοποιείτε τα και στην μαγειρική, μαρινάρισμα, για νόστιμα πιάτα και για σάλτσες .Η δραστική ουσία, ακτινιδίνη βοηθά μαλακώνοντας προϊόντα κρέατος

Πηγές

1. Biol Pharm Bull. 2011;34(1):128-34.,Anti-oxidant effects of kiwi fruit in vitro and in vivo.,Iwasawa H, Morita E, Yui S, Yamazaki M.
2. J Am Coll Nutr. 2003 Feb;22(1):18-35.,Vitamin C as an antioxidant: evaluation of its role in disease prevention.,Padayatty SJ, Katz A, Wang Y, Eck P, Kwon O, Lee JH, Chen S, Corpe C, Dutta A, Dutta SK, Levine M.
3. Int J Food Sci Nutr. 2009 Dec;60(8):709-16.,Effects of kiwifruit consumption on serum lipid profiles and antioxidative status in hyperlipidemic subjects.,Chang WH, Liu JF.
4. Curr Top Med Chem. 2011;11(14):1811-20.,Antioxidant and 'natural protective' properties of kiwifruit.,Hunter DC, Greenwood J, Zhang J, Skinner MA.
5. Nutr Cancer. 2001;39(1):148-53.,Kiwifruit protects against oxidative DNA damage in human cells and in vitro.,Collins BH, Horská A, Hotten PM, Riddoch C, Collins AR.
6. Arch Pharm Res. 2007 Jun;30(6):708-14.,In vivo and in vitro anti-inflammatory activities of alpha-linolenic acid isolated from Actinidia polygama fruits.,Ren J, Han EJ, Chung SH.
7. <http://www.nutrition-and-you.com>
8. USDA National Nutrient data base (<http://ndb.nal.usda.gov/>)