

MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. ΑνρονουΧος: Superfoods - Τα υπεριρόφιμα και η διατροφιική ιους αξία

Media: TA NEA **Page:** 43-44 **Published at:** 10-07-2025
Author: **Surface:** 338.41 cm² **Circulation:** 10340
Subjects:



Superfoods: Τα υπερτροφήματα και η διατροφική τους αξία

Τα superfoods ή υπερτροφές είναι τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, που προσφέρουν σημαντικά οφέλη για την υγεία. Περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις βιταμινών, αντιοξειδωτικών, φυτικών ινών και υγιεινών λιπαρών, συμβάλλοντας στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών και στη συνολική ευεξία.

1. Φρούτα. Μύρτιλα, βατόμουρα, ρόδι: Πλούσια σε αντιοξειδωτικά, προστατεύουν τα κύτταρα από οξειδωτικό στρες και ενισχύουν τη μνήμη.

Αβοκάντο: Περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά που υποστηρίζουν την καρδιαγγειακή υγεία και τη λειτουργία του εγκεφάλου.

2. Ξηροί καρποί και σπόροι. Καρύδια, αμύγδαλα, λιναρόσπορος, τσία: Πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά και φυτικές ίνες, προάγουν την υγεία της καρδιάς και του εγκεφάλου.

3. Πράσινα λαχανικά και φύκια. Σπανάκι, μπρόκολο, kale (λάχανο): Περιέχουν βιταμίνες A, C και K, καθώς και φυτικές ίνες που ενισχύουν την υγεία του εντέρου και του ανοσοποιητικού. Σπিরουλίνη και χλωρέλλα: Φύκια με



υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά.

4. Προϊόντα ολικής άλεσης και όσπρια.

Κινόα: Πλούσια σε πρωτεΐνες και απαραίτητα αμινοξέα, υποστηρίζει τη μυϊκή υγεία.

Φακές και ρεβίθια: Παρέχουν φυτικές ίνες και φυτικές πρωτεΐνες που ρυθμίζουν τη γλυκόζη στο αίμα.

5. Ρίζες και μπαχαρικά. Κουρκουμάς: Πε-

ριέχει κουρκουμίνη, που έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Τζίντζερ: Συμβάλλει στη βελτίωση της πέψης και έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

6. Υγιεινά έλαια. Ελαιόλαδο: Πλούσιο σε πολυφαινόλες, προστατεύει την καρδιά.

7. Προϊόντα ζύμωσης. Κεφίρ και γιαούρτι: Περιέχουν προβιοτικά που προάγουν την υγεία του εντέρου.

ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

1. Πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων: Τα superfoods, λόγω της πλούσιας περιεκτικότητάς τους σε ω-3 λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικά, συμβάλλουν στη μείωση της φλεγμονής, της αρτηριακής πίεσης και των επιπέδων χοληστερόλης.

2. Βελτίωση της εγκεφαλικής λειτουργίας: Τα μύρτιλα, για παράδειγμα, έχουν συσχετιστεί με βελτίωση στη μνήμη και την ικανότητα μάθησης, λόγω των υψηλών επιπέδων φλαβονοειδών που περιέχουν. Επίσης, ορισμένα superfoods, όπως το κρόκος και το τζίντζερ, έχουν αντιφλεγμονώδη και νευροπροστατευτική δράση.

3. Βοήθεια στη διαχείριση σωματικού βάρους: Τα superfoods είναι συνήθως χαμηλής θερμιδικής αξίας, αλλά πλούσια σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες, γεγονός που βοηθά στην αίσθηση κορεσμού και στη μείωση της υπερφαγίας.

4. Αντιγηραντική δράση: Τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν τα superfoods βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες, επιβραδύνοντας τη διαδικασία της γήρανσης.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρόεδρος του ΕΚΠΑ