



Media: TA NEA

Page: 51-52

Published at: 14-05-2026

Author:

Surface: 279.78 cm²

Circulation: 10340

Subjects:



ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Φρούτα και λαχανικά με «έξυπνους» υδατάνθρακες **ΣΕΛ. 52**

Φρούτα και λαχανικά με «έξυπνους» υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες συχνά παρεξηγούνται, όμως δεν είναι όλοι ίδιοι. Όταν προέρχονται από φρούτα και λαχανικά, συνοδεύονται από φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά που στηρίζουν ουσιαστικά την υγεία. Γι' αυτό το ζητούμενο δεν είναι να τους αποκλείσουμε από τη διατροφή μας, αλλά να επιλέγουμε πιο ποιοτικές πηγές και να δίνουμε σημασία τόσο στην ποσότητα όσο και στη συνολική ισορροπία του πιάτου μας.

Στα φρούτα υπάρχουν επιλογές με χαμηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, κυρίως επειδή έχουν περισσότερο νερό ή φυτικές ίνες. Το καρπούζι, που αποτελείται κυρίως από νερό, είναι μια ιδιαίτερα δροσερή και ελαφριά επιλογή, ενώ προσφέρει βιταμίνες Α και C. Αντίστοιχα, το πεπόνι και το honeydew ξεχωρίζουν για τη γεύση τους, αλλά και για τη συμβολή τους στην ενυδάτωση και την πρόσληψη βιταμίνης C και καλίου. Ξεχωριστή



θέση έχουν τα μούρα, όπως οι φράουλες, τα σμέουρα και τα βατόμουρα. Είναι σχετικά χαμηλά σε υδατάνθρακες, αλλά πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στον καλύτερο κορεσμό

και στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Στις καλές επιλογές ανήκουν ακόμη το ροδάκινο, το δαμάσκηνο και το αβοκάντο, το οποίο, αν και συχνά δεν το αντιμετωπίζουμε ως φρούτο, προσφέρει καλά λιπαρά και σημαντική θρεπτική αξία. Αντίστοιχα, και τα λαχανικά μπορούν να αποτελέσουν εξαιρετικές πηγές «έξυπνων» υδατανθράκων. Το μπρόκολο, το κολοκύθι, το σπανάκι και η κόκκινη πιπεριά έχουν σχετικά λίγους υδατάνθρακες, αλλά υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά. Ακόμη και λαχανικά με περισσότερους υδατάνθρακες, όπως το καρότο, η γλυκοπατάτα, τα παντζάρια και η κολοκύθα, μπορούν να ενταχθούν άνετα σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.

Το σημαντικότερο είναι ο τρόπος κατανάλωσης. Ένα γεύμα που συνδυάζει φρούτα ή λαχανικά με άπαχη πρωτεΐνη και καλά λιπαρά βοηθά στη σταθερότερη ενέργεια και στον καλύτερο έλεγχο της πείνας. Καλό είναι να προτιμούμε φρέσκα ή κατεψυγμένα προϊόντα, καθώς διατηρούν καλύτερα τη φυσική τους σύσταση. Αν επιλέγουμε κονσερβοποιημένα φρούτα ή λαχανικά, χρειάζεται να ελέγχουμε την ετικέτα, αποφεύγοντας τις εκδοχές με πρόσθετη ζάχαρη, πολύ αλάτι ή βαριές σάλτσες. Έτσι, οι επιλογές μας γίνονται πραγματικά πιο ωφέλιμες στην καθημερινή μας διατροφή.

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