

# MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. ΑντρονιΧος: 7 θρεπτικά συσταικά που λαμβάνουμε από ιη διατροφή μας

Media: TA NEA

Page: 51-52

Published at: 01-12-2022

Author: Surface: 303.92 cm<sup>2</sup> Circulation: 10340

Subjects:



---

**MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ** Θ. Δημόπουλος: 7 θρεπτικά συσταικά που λαμβάνουμε από τη διατροφή μας ΣΕΛ. 52

---

## 7 σημαντικά θρεπτικά συστατικά που λαμβάνουμε από τη διατροφή μας

**1 Κάλιο.** Είναι καλό για την αρτηριακή πίεση και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για λίθους στα νεφρά. Οι μύες και τα νεύρα το χρειάζονται επίσης. Βρίσκεται στο γάλα, τις πατάτες, τις μπανάνες, το αβοκάντο και τα όσπρια.

**2 Μαγνήσιο.** Αν έχετε στομαχικά ή εντερικά προβλήματα, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 ή μακροχρόνια κατάχρηση αλκοόλ είναι πιθανό να έχετε έλλειψη μαγνησίου. Το σπανάκι, τα φασόλια, τα μπιζέλια, τα δημητριακά ολικής άλεσης και οι ξηροί καρποί (ειδικά τα αμύγδαλα) αποτελούν καλή πηγή μαγνησίου.

**3 Βιταμίνη Α.** Είναι σημαντική για την καλή όραση και τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Υπάρχουν δύο τύποι βιταμίνης Α: η ρετινολή και τα καροτενοειδή, όπως η βήτα-καροτίνη.



Εστιάζει στα πορτοκαλί και κίτρινα φρούτα και λαχανικά, όπως τα καρότα και οι γλυκοπατάτες. Μπορείτε επίσης να τη λάβετε από το σπανάκι και το μπρόκολο.

**4 Βιταμίνη D.** Τα οστά, οι μύες και οι νευρικές ίνες τη χρειάζονται. Βοηθά επίσης το ανοσοποιητικό σύστημα. Το σώμα παράγει κυρίως βιταμίνη D στο δέρμα υπό την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας. Βρίσκεται στον σολομό και στα μανιτάρια, ενώ το συκώτι, το τυρί και οι κρόκοι αυγών περιέχουν επίσης μικρές ποσότητες. Το γάλα, ορισμένοι χυμοί πορτοκαλιού και κάποια δημητριακά μπορεί να είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη D.

**5 Ασβέστιο.** Είναι πολύ βασικό για υγιή δόντια και οστά, αλλά και για τους μύες και την καρδιά μας. Μαζί με το κάλιο και το μαγνήσιο, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της αρτηριακής υπέρτασης. Τα γαλακτοκομικά είναι εξαιρετική πηγή ασβεστίου. Αλλα τρόφιμα με ασβέστιο περιλαμβάνουν τον σολομό, το λάχανο και το μπρόκολο. Χρειαζόμαστε βέβαια βιταμίνη D για να απορροφήσει το σώμα μας σωστά το ασβέστιο.

**6 Βιταμίνη C.** Αυτή η βιταμίνη, που βρίσκεται σε πολλά φρούτα και λαχανικά, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα αλλά και την ανάπτυξη των οστών και άλλων ιστών. Είναι επίσης αντιοξειδωτική, επομένως μπορεί να βοηθήσει στην προστασία των κυττάρων από βλάβες.

**7 Φυτικές ίνες.** Μια δίαιτα πλούσια σε φυτικές ίνες μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους και στη βελτίωση διαφόρων καρδιομεταβολικών παραγόντων. Καλή πηγή είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φασόλια, τα λαχανικά και τα φρούτα.