

Η διατροφική αξία του αρακά

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator
Δευτέρα, 19 Φεβρουάριος 2018 23:45



Ο αρακάς αποτελεί ένα λαχανικό που καταναλώνεται συχνά στην ελληνική κουζίνα, είτε ως λαδερό φαγητό ή σαν συνοδευτικό σε διάφορα πιάτα.

Αν και πολλοί τον θεωρούν όσπριο, στην πραγματικότητα ο αρακάς ανήκει στην κατηγορία των αμυλούχων λαχανικών, αφού έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, συγκριτικά με τα υπόλοιπα λαχανικά.

Ανεξάρτητα όμως από την ομάδα τροφίμων στην οποία τον κατατάσσουμε, ο αρακάς παραμένει ένα ιδιαίτερα θρεπτικό λαχανικό, που προσφέρει πλήθος πολύτιμων θρεπτικών συστατικών.

Αρχικά, πρόκειται για μια πλούσια πηγή φυτικών ινών, καθώς αρκεί ένα φλιτζάνι βρασμένου αρακά για να καλυφθεί το 1/3 των ημερήσιων αναγκών ενός ενήλικα. Από την άλλη, ο αρακάς περιέχει πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, ενώ όταν συνδυάζεται με άλλες πηγές φυτικών πρωτεϊνών, όπως το ρύζι, το ψωμί ή άλλα προϊόντα δημητριακών, προσφέρει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.

Αναφορικά με την περιεκτικότητά του σε μικροθρεπτικά συστατικά, είναι πολύ καλή πηγή φυλλικού οξέος, βιταμίνης K και βιταμίνης A και παρέχει σημαντικά ποσά βιταμίνης C, βιταμινών του συμπλέγματος B, μαγνησίου, φωσφόρου, ψευδαργύρου και καλίου.

Η διατροφική αξία του αρακά

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator
Δευτέρα, 19 Φεβρουάριος 2018 23:45

Τέλος, περιέχει πολύτιμα φυτοχημικά συστατικά, όπως οι πολυφαινόλες, που ασκούν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας τον οργανισμό από τις αρνητικές επιπτώσεις του οξειδωτικού στρες.

Πηγή: neadiatrofis.gr