



Η διατροφική αξία της μελιτζάνας



Η μελιτζάνα προσφέρει πλήθος πολύτιμων θρεπτικών συστατικών που συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας.

Διαθέτει ακόμη χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο, γεγονός που την καθιστά ιδανική επιλογή για όσους προσέχουν το σωματικό τους βάρος.

Πρόκειται για ένα λαχανικό που χρησιμοποιείται συχνά στη μεσογειακή κουζίνα, ενισχύοντας τη γεύση αλλά και τη θρεπτική αξία του γεύματος.

Ειδικότερα, οι μελιτζάνες περιέχουν φυτικές ίνες, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και απαραίτητα μικροθρεπτικά συστατικά, όπως κάλιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο και βιταμίνη Β6.

Επιπλέον, είναι πλούσια πηγή ανθοκυανινών, μιας κατηγορίας αντιοξειδωτικών συστατικών με καρδιο-προστατευτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντικαρκινικές ιδιότητες.

Από την άλλη, προσφέρουν ένα ακόμη ευεργετικό συστατικό, τη νασουσίνη, που έχει φανεί ότι ασκεί ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και προστατεύει τα εγκεφαλικά κύτταρα από την επιβλαβή δράση των ελεύθερων ριζών.

Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να αναφερθεί πως η μελιτζάνα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε οξαλικά οξέα και συνεπώς θα ήταν καλό να μην υπερκαταναλώνεται από άτομα με ιστορικό νεφρολιθίασης.