



Η διατροφική αξία της φράουλας

Τις φράουλες τις βρίσκουμε όλο το χρόνο ωστόσο η κορύφωση της παραγωγής τους είναι από τον Απρίλη μέχρι τον Ιούλιο. Υπάρχουν περισσότερες από 600 ποικιλίες φράουλας, κάθε μια από τις οποίες διαφέρει σε γεύση, μέγεθος και υφή.

Διατροφική Αξία μιας κούπας (240ml) φράουλες

Θερμίδες (1 κούπα) 43kcal

Βιταμίνη C 81,65mg 136,1%

Βιταμίνη K 20,16mcg 25,2%

Μαγγάνιο 0,42mg 21,0%

Φυτικές Ίνες 3,31gr 13,2%

Οι φράουλες έχουν πλούσια αντιοξειδωτική δράση, αρκεί να σκεφτεί κανείς πως ένα φλιτζάνι την ημέρα, που αντιστοιχεί σε 5-8 μεγάλες φράουλες προσδίδει περισσότερη βιταμίνη C από την συνιστώμενη ημερήσια δόση. Επιπροσθέτως, είναι φρούτο πλούσιο σε πεκτίνη, η οποία ως διαλυτή φυτική ίνα που είναι συντελεί στη μείωση της χοληστερίνης.

Η αντιφλεγμονώδης δράση της φράουλας είναι γεγονός καθώς οι φαινόλες που περιέχει μειώνουν τη δράση ενός ενζύμου που προκαλεί την φλεγμονή. Τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα εμποδίζουν τη δράση αυτού του ενζύμου περιορίζοντας έτσι τη φλεγμονή που συναντάμε σε παθήσεις όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η οστεοαρθρίτιδα, το άσθμα και ο καρκίνος.

Οι φράουλες πρέπει να αποθηκεύονται στο ψυγείο σε πλαστικό σκεύος με τρυπημένο κάλυμμα για να επιτρέπεται η διέλευση του κρύου αέρα. Χρειάζεται να πλένονται καλά πριν καταναλωθούν διότι η τραχεία επιφάνεια τους ευνοεί τη συσσώρευση σκόνης και λιπασμάτων.

Οι φράουλες μπορούν να καταναλωθούν με ποικίλους τρόπους για να τις απολαμβάνετε ως σνακ ή ελαφρύτερο γεύμα.

