

ΣΤΑΦΥΛΙ ΤΟ “ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟΝ”



Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα θρεπτικό φρούτο που προσφέρεται σε ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων. Συλλέγεται κατά την τελική φάση της αμπελοκομίας (τρύγος) οπότε το βρίσκουμε τους μήνες Αύγουστο και Σεπτέμβριο. Ως καρπός είναι γνωστός από την αρχαιότητα: παραστάσεις σε τοίχους που απεικονίζουν ανθρώπους να καλλιεργούν αμπέλια και να μαζεύουν σταφύλια χρονολογούνται από την εποχή του χαλκού (2.500π.Χ.!).

Διατροφική αξία

Το σταφύλι αναπτύσσεται σε τσαμπιά που μπορεί να έχουν από 6 έως...300ρώγες ενώ το χρώμα του ποικίλλει: μπορεί να είναι σκούρο μπλε, πράσινο, κόκκινο, κίτρινο ή λευκό. Μπορεί να καταναλωθεί ως έχει ή να χρησιμοποιηθεί για νόστιμα γλυκίσματα (γλυκό του κουταλιού) ή για την παρασκευή σταφίδων ή κρασιού και άλλων οινοπνευματωδών ποτών- όπως πχ το τσίπουρο. Το σταφύλι και τα προϊόντα που προκύπτουν από την επεξεργασία του είναι πλούσια σε συστατικά μεγάλης θρεπτικής αξίας και ύψιστης σημασίας για τη διατροφή μας. Πιο συγκεκριμένα τα 100γρ. σταφυλιού δίνουν 70 θερμίδες, 16 γρ. υδατανθρακών- εκ των οποίων 12,3 γρ. σάκχαρα, 0γρ. λίπους, 0,8γρ. πρωτεΐνης, 79ml νερού και 1γρ. φυτικών ιών. Το σταφύλι είναι σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών καθώς περιέχει βιταμίνη C, βιταμίνες του συμπλέγματος B, φλαβονοειδή και άλλες πολυφαινόλες με κυριότερο εκπρόσωπο τη ρεσβερατρόλη. Επίσης περιέχει βιταμίνη A και κάλιο.



Τρόπος επιλογής

Προκειμένου να ωφεληθείτε περισσότερο από τις θρεπτικές ουσίες των σταφυλιών, καλό θα είναι να τα καταναλώνετε όσο πιο φρέσκα γίνεται. Γι' αυτό, όταν επιλέγετε σταφύλια θα πρέπει να προσέχετε ώστε το κοτσάνι τους να είναι πράσινο και σκληρό. Επίσης, αποφύγετε να επιλέγετε τα πολύ ώριμα, γιατί οι πολυφαινόλες του σταφυλιού βρίσκονται σε μεγαλύτερες ποσότητες όταν το σταφύλι δεν είναι υπερώριμο. Για να δείτε πόσο ώριμο είναι, σηκώστε ένα τσαμπί και τινάξτε το ελαφρά. Οι ρώγες πρέπει να παραμένουν πάνω του. Αντίθετα, αν πέφτουν, σημαίνει ότι είναι μαραμμένες και το σταφύλι δεν είναι φρέσκο.

Τα σταφύλια παχαίνουν;

Από όλα τα παραπάνω καταλαβαίνουμε ότι το σταφύλι είναι ένα τρόφιμο με πολύτιμα για τον οργανισμό συστατικά. Παρόλα αυτά συχνά δίνεται η εσφαλμένη εντύπωση ότι “παχαίνει” και για αυτό πολλοί λανθασμένα το αποκλείουν από τη διατροφή τους. Κι όμως η περιεκτικότητά του σε σάκχαρα (και άρα και σε θερμίδες) δεν διαφέρει σημαντικά από αυτή των υπόλοιπων φρούτων. Ενδεικτικά οι 15-20 ρώγες σταφύλι δίνουν 12,3γρ. σάκχαρα και 70 θερμίδες- όσο δηλ. ένα μικρό πορτοκάλι. Αυτό που “παχαίνει” είναι η **υπέρμετρη** κατανάλωση σταφυλιού (ή οποιουδήποτε άλλου τροφίμου). Αν είναι από τα φρούτα που σας αρέσει πολύ τότε θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον διαιτολόγο σας σχετικά με την ποσότητα που μπορείτε να καταναλώνετε ημερησίως.

Επίλογος

Συνοψίζοντας το σταφύλι είναι ένα από τα πιο θρεπτικά καλοκαιρινά φρούτα και αξίζει να έχει θέση στο διαιτολόγιό μας. Σε συνδυασμό με ένα γιαούρτι ή ως γλυκό του κουταλιού ή σε μία φρουτοσαλάτα δίνει απίθανη γεύση και μας δροσίζει. Το μόνο που χρειάζεται είναι λίγο προσοχή στην ποσότητα ούτως ώστε να πάρουμε όλες τις θρεπτικές ουσίες που έχει, χωρίς όμως να πάρουμε παραπάνω θερμίδες...