

## Καταναλώ στε άφοβα



Βασικό συστατικό της μεσογειακής και δη της ελληνικής κουζίνας, αφού είναι λαχανικό με ιδιαίτερη γεύση και άρωμα και είναι διαθέσιμο όλο το χρόνο.

Το σέλινο, όμως, είναι πολλά περισσότερα από ένα απλό λαχανικό, καθώς έχει περίσσεια θρεπτικών συστατικών και ιδιοτήτων που μπορούν να αποφέρουν πολλά οφέλη στην υγεία μας.

### Θρεπτικά Στοιχεία

Τα φύλλα του σέλινου περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης Α, η οποία είναι υπεύθυνη για την καλή όραση και, κυρίως για τη νυχτερινή όραση. Το κοτσάνι του σέλινου αποτελεί εξαιρετική πηγή βιταμίνης C, η οποία έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και συμβάλλει στη μείωση εμφάνισης ή δριμύτητας των συμπτωμάτων ενός κρυολογήματος. Επιπλέον, περιέχει υψηλές περιεκτικότητες των βιταμινών Β1, Β2 και Β6, ενώ είναι πλούσιο σε κάλιο, φυλλικό οξύ, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, νάτριο και φωσφόρο.

Το σέλινο είναι, επίσης, πλούσιο σε φυτικές ίνες οι οποίες ευνοούν τη λειτουργία του εντέρου αλλά μπορούν να έχουν ωφέλιμη επίδραση στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης αλλά και στη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

## Οφέλη Υγείας

**Μείωση της αρτηριακής πίεσης:** Το σέλινο είναι πλούσιο σε απιγενίνη. Η απιγενίνη είναι φλαβονοειδές το οποίο φέρεται να επιδρά στην αρτηριακή πίεση μέσω της διαστολής των αιμοφόρων αγγείων, γεγονός που εξυπηρετεί την κανονική ροή του αίματος.

**Διουρητικό:** Οι φυτοχημικές ουσίες που περιέχονται στο σέλινο το καθιστούν ισχυρό διουρητικό. Έτσι, θεωρείται αποτελεσματικό 'όπλο' κατά της κατακράτησης υγρών, ενώ παράλληλα βοηθά στην καλή λειτουργία των νεφρών, προστατεύει από τη νεφρολιθίαση και μπορεί να αντιμετωπίσει την παρουσία πετρών στη χοληδόχο κύστη. Επιπλέον, η παρουσία καλίου αλλά και νατρίου ευνοεί την ισορροπία της αντλίας νατρίου-καλίου στον οργανισμό και κατ' επέκταση της οσμωτικής πίεσης στα κύτταρα. Η διουρητική του δράση ευνοεί, επίσης, και την αντι-υπερτασική του ιδιότητα.

## Αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση

Εκτός της παρουσίας αντιοξειδωτικών βιταμινών, το σέλινο περιέχει πολυακετυλένια, φαινολικά οξέα και κουμαρίνες, τα οποία ανήκουν στην κατηγορία των φαινολών και είναι ουσίες με ιδιαίτερα ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, αλλά και, σύμφωνα με έρευνες, αντικαρκινικές ιδιότητες.

**Αντιμετώπιση αρθρίτιδας:** Αν και δεν υπάρχουν κλινικές μελέτες που να το επιβεβαιώνουν, το σέλινο χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση ρευματισμών και αρθρίτιδας. Φέρεται να μειώνει τα επίπεδα ουρικού οξέος, βοηθώντας έτσι στην αντιμετώπιση της αρθρίτιδας και, κυρίως, της ουρικής αρθρίτιδας (ποδάγρα). Παράλληλα, λόγω της περιεκτικότητάς του σε αντιοξειδωτικά δρα κατά των φλεγμονών και μειώνει τον πόνο.

### **Το σέλινο στη διατροφή μας**

Τρώγεται ευχάριστα τόσο ωμό όσο και μαγειρεμένο. Είναι η ιδανική προσθήκη στις σαλάτες λόγω της τραγανής του υφής και της ιδιαίτερης γεύσης του. Τόσο τα φύλλα του σέλινου όσο και το κοτσάνι του μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε σούπες και μαγειρευτά φαγητά. Μπορεί κανείς να το απολαύσει και σαν σνακ συνδυασμένο με άλλα φρέσκα λαχανικά, αλλά και σε φρέσκους χυμούς.

Το σέλινο είναι πραγματικά ένα πολύ ιδιαίτερο λαχανικό το οποίο είναι ιδανικό να συμπεριλαμβάνεται στο διαιτολόγιό μας τόσο για την ξεχωριστή του γεύση όσο και για τα πολλά οφέλη που μπορεί να έχεις την υγεία μας.