

φτωχό σε θερμίδες



Το κολοκύθι είναι ένα καλοκαιρινό λαχανικό, το οποίο συνηθίζουμε να καταναλώνουμε με διάφορους τρόπους, όπως για παράδειγμα στα παραδοσιακά γεμιστά και το μπριάμ, τους κολοκυθοκεφτέδες, σαν σαλάτα βραστό ή ψητό, αλλά και σε πολλά άλλα πιάτα.

Χαρακτηριστικό του είναι η **υψηλή περιεκτικότητα σε νερό**, γεγονός που το καθιστά **ιδιαίτερα «φτωχό» σε θερμίδες**, όχι όμως και σε θρεπτικά συστατικά.

Τα κολοκυθάκια αποτελούν **καλή πηγή βιταμίνης C**, η οποία **ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και καλίου**, που συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Επιπλέον, περιέχουν **φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β** –και ειδικότερα βιταμίνη Β6 και φυλλικό οξύ-, **βιταμίνες Α και Κ**, καθώς και πολύτιμα μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ο **φώσφορος**, το **μαγνήσιο**, ο **ψευδάργυρος**, το **μαγγάνιο** και το **ασβέστιο**.

Τέλος, από το κολοκύθι **δε θα μπορούσαν να λείπουν και τα αντιοξειδωτικά συστατικά**, και συγκεκριμένα τα **καροτενοειδή** και οι **πολυφαινόλες**, που **προστατεύουν τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών**,

μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων που σχετίζονται με το οξειδωτικό στρες, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης και πολλές μορφές καρκίνου.