

“Green Onions”- Booker T. & the M.G.s

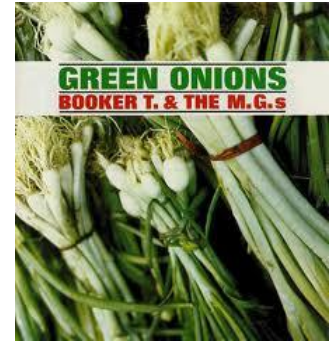
Το «διατροφικό ταξίδι» του “nutria-music” συνεχίζεται με “Green Onions”.

Πρόκειται για πασίγνωστο instrumental μουσικό κομμάτι.

Όταν ρώτησαν τον Booker T. γιατί ονόμασε έτσι το τραγούδι, απάντησε «ήθελα να σκεφτώ ένα βρωμερό πράγμα που το πετάμε και αυτό μου ήρθε πρώτα στο μυαλό».

Δε θα του δώσουμε δίκαιο όμως..

Όσο δυσάρεστη αναπνοή και να προκαλεί το κρεμμύδι είναι ένα λαχανικό της ..καρδιάς μας..



Κρεμμύδι, αξίζει τα δάκρυα...

Το κρεμμύδι (Άλλιο το κρόμμυσο) έρχεται από την Ασία και είναι γνωστό χιλιάδες χρόνια.

Τρώγεται ωμό ενώ αποτελεί εξαιρετικό γευστικό πρόσθετο για πλήθος συνταγών διεθνών και ελληνικών.

Τα κρεμμύδια δεν περιέχουν πολλές θερμίδες και λόγω της ποσότητας με την οποία βρίσκονται στο πιάτο μας, δεν πρέπει να λογαριάζονται όσον αφορά τη θερμιδική τους αξία. Πρέπει όμως να λογαριάζονται όσον αφορά τη θρεπτική τους αξία. Αποτελούν πηγή πολυάριθμων φυτοχημικών ουσιών. Περιέχουν σε υψηλή ποσότητα κουερσετίνη (την οποία τη βρίσκουμε επίσης στο τσάι, τα μήλα κα), ένα ισχυρότατο αντιοξειδωτικό. Η κουερσετίνη εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες (προϊόν γήρανσης), εμποδίζει την οξείδωση της LDL (υπεύθυνη για αθηρωμάτωση), δρα προστατευτικά για τη βιταμίνη E (άλλο ένα αντιοξειδωτικό!).

Όμως τα οφέλη δε σταματάνε στην κουερσετίνη. Τα κρεμμύδια φαίνεται να αποτελούν αναδραστικό παράγοντα όσον αφορά τη συσσώρευση αιμοπεταλίων, επομένως προλαμβάνουν από καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά επεισόδια. Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι το κρεμμύδι μπορεί να καταστείλει την ανάπτυξη του ελικοβακτηρίδιου του πυλωρού. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ότι δρα αποθαρρυντικά όσον αφορά την ανάπτυξη έλκους στομάχου.

Περιέχει δισουλφίδια και τρισουλφίδια που είναι υπεύθυνα, εκτός από τη χαρακτηριστική οσμή, για τις ισχυρές αντιμικροβιακές και αντικαρκινικές ιδιότητες. Οι θειούχες ενώσεις του κρεμμυδιού βελτιώνουν την ανοχή της γλυκόζης αίματος και μειώνουν το σάκχαρο νηστείας.

Πάντως όσοι παρουσιάζουν σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, καλό είναι να αποφεύγουν το κρεμμύδι.

Ο IF παράγοντας υπολογίζει τη φλεγμονώδη ή αντι-φλεγμονώδη δυναμική των μεμονωμένων τροφίμων ή συνδυασμούς των τροφών. Υπολογίζει το καθαρό αποτέλεσμα των διαφόρων διατροφικών παραγόντων, όπως λιπαρά οξέα, αντιοξειδωτικά, και το γλυκαιμικό αντίκτυπο. Τα τρόφιμα με θετικό IF θεωρούνται αντι-φλεγμονώδη, ενώ αυτά με αρνητικό IF θεωρούνται φλεγμονώδη. Ένας διατροφικός στόχος θα μπορούσε να είναι η εξισορρόπηση των αρνητικών IF τροφίμων με τα θετικά, ώστε το τελικό αποτέλεσμα της καθημερινής διατροφής να έχει θετικό πρόσημο. **Το κρεμμύδι έχει πάντως εξαιρετικό IF..

**ΣΥΣΤΑΣΗ ΚΡΕΜΜΥΔΙΟΥ/
100ΓΡ:**
ΘΕΡΜΙΔΕΣ: 36 ΚCAL
ΥΔΑΤΑΝ/ΚΕΣ: 7,9 ΓΡ
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ: 6,0 ΓΡ
IF (INFLAMMATION FACTOR): 374

ΠΗΓΕΣ:

- "ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΥΝΘΕΣΗΣ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ", Α.
ΤΡΙΧΟΠΟΥΔΟΥ
- "NUTRITIONDATA.COM"

**ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ
ΜΑΪΝΤΑΝΟ ΓΙΑ ΝΑ
ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΕΤΕ ΤΗΝ
ΚΑΚΟΣΜΙΑ ΤΟΥ
ΚΡΕΜΜΥΔΙΟΥ**



Στη μαγειρική προτιμάτε τα φρέσκα κρεμμυδάκια από τα κόκκινα, ξερά κρεμμύδια. Ενισχύουν τη γεύση περισσότερο. Τα μεγάλα κόκκινα ξερά κρεμμύδια προτιμήστε τα για της σούπες και τα ψητά σας και αφήστε τα φρέσκα κρεμμυδάκια να δώσουν ένα πιο λεπτό άρωμα στο φαγητό σας. Οι πράσινες σαλάτες και τα νερόβραστα όσπρια ταιριάζουν άριστα με τα φρέσκα κρεμμυδάκια.

Πηγές:

-Τσακίρης Α. *Η απόλαυση της γεύσης*. 2013. Εκδόσεις Ψύχαλου

-Τριχοπούλου Α. *Πίνακες Σύνθεσης Τροφίμων και Ελληνικών Πιάτων*. 2004. Εκδόσεις Παρισιάνου

ΔΗΜΗΤΡΗΣ Π. ΜΠΕΡΤΖΕΛΕΤΟΣ
Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

Γρηγορίου Ε' 29, Τρίπολη

τηλ: 2710 232364

e-mail: bertzeletos@gmail.com

site: www.bertzeletos.gr

blog: nutripolitics.blogspot.gr