

Παντζάρι: Μία μαγική τροφή...

Το παντζάρι γνωστό και ως τεύτλο, αποτελείται από ένα βολβό και ένα φυλλοφόρο βλαστό. Ο βολβός μπορεί να έχει σκούρο μοβ χρώμα, κόκκινο ή ακόμα και λευκό, και τα φύλλα πράσινο. Το χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα του οφείλεται στις βεταλαΐνες, φυσικές χρωστικές οι οποίες είναι υδατοδιαλυτές. Ορισμένοι άνθρωποι δεν μπορούν να τις μεταβολίσουν και τις αποβάλλουν ακίνδυνα με τα ούρα και τα κόπρανα που εμφανίζονται με ροζ χρώμα.



Διακρίνεται σε τέσσερις τύπους:

- Τα ζαχαρότευτλα
- Τα κτηνοτροφικά τεύτλα
- Τα λαχανοκομικά τεύτλα ή κοκκινογούλια ή παντζάρια
- Σέσκουλα

Καταγωγή...

Με καταγωγή από τη Νότια Ευρώπη, το παντζάρι καλλιεργείται από την εποχή των Ασσυρίων. Τον 4^ο αιώνα π.Χ. τα παντζάρια αποτελούσαν ήδη βασικό συστατικό της ρωμαϊκής διατροφής, αλλά δεν άρχισαν να καλλιεργούνται ευρέως στη Ευρώπη παρά μόνο στις αρχές του 17^{ου} αιώνα. Στις Ηνωμένες Πολιτείες έκαναν την εμφάνιση τους στις αρχές του 18^{ου} αιώνα.

Χρησιμοποιούνταν για την ανακούφιση από το πονόδοντο, τον πονοκέφαλο και τον πυρετό. Ο Έλληνας φιλόσοφος Θεόφραστος (372-287 π.Χ.) εκθείαζε τα παντζάρια για τη διουρητική τους δράση. Αργότερα ο Αύλος Κορνήλιος Κέλσος (1^ο αιώνα μ. Χ.) τα επαινούσε για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του και το 2^ο αιώνα μ. Χ. ο Γαληνός τα πρότεινε για την αντιμετώπιση προβλημάτων του ήπατος και της σπλήνας.

Ευεργετικές Ιδιότητες

Τα παντζάρια βοηθούν στην αντιμετώπιση των διαταραχών που πλήττουν το ήπαρ, τη χοληδόχο κύστη, τα έντερα, το πεπτικό και το λεμφικό σύστημα. Χάρη στην πλούσια περιεκτικότητά τους σε **β-καροτίνη** και σε οργανικά άλατα, επισπεύδουν την ανάπλαση των ιστών, αποτοξινώνουν τον οργανισμό και προσφέρουν θρεπτικά συστατικά στο αίμα. Βοηθούν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου και δρουν κατά της κόπωσης.

Επίσης είναι πλούσια στα αμινοξέα **γλουταμίνη** και **ασπαραγίνη**, σε **βιταΐνη**, συστατικό που καθαρίζει το αίμα και μειώνει το επίπεδο της ομοκυστεΐνης (είδος αμινοξέος που σε υψηλά επίπεδα βλάπτει το αγγειακό σύστημα), σε **βιταμίνες του συμπλέγματος Β**, ιδίως σε **φυλλικό οξύ** και **φυτικές ίνες** που συμβάλουν στην καλή λειτουργία του πεπτικού.

Έχει βρεθεί ότι τα παντζάρια επιβραδύνουν την ανάπτυξη των κακοήθων όγκων και αυτό αποδίδεται στη υψηλή περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά, φλαβονοειδή, σε β-καροτίνη , **σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο** και στο **ασκορβικό οξύ** τα οποία βελτιώνουν την κυτταρική αναπνοή.

Τα πράσινα φύλλα του είναι επίσης αρκετά ωφέλιμα αφού αποτελούν πηγή αντιοξειδωτικών χρωστικών. Περιέχουν **ασβέστιο, κάλιο, σίδηρο** και **βιταμίνες A** και **C**.