

# Κάτι ήξερε ο Ποπάι! Το σπανάκι είναι σούπερ τροφή



Διάβασα πριν λίγο τα παρακάτω στην ιστοσελίδα [vima.gr](http://vima.gr)

Είμαι απόλυτα σύμφωνος και ελπίζω να σας εμπνεύσει και εσάς να τρώτε περισσότερο σπανάκι. Η καλύτερη επιλογή είναι να βρείτε τρυφερό βιολογικό ολόφρεσκο σπανάκι και να το κάνετε ωμή σαλάτα. Ιδέες για [dressings έχει εδώ](#). Εναλλακτικά, μπορείτε να κάνετε χυμό!... [Διαβάστε αυτό...](#) Φιλιά πολλά.. και Please Πριν φύγεις κάνε ένα FACEBOOK LIKE στο δεξί μέρος αυτής της σελίδας. Ευχαριστώ! ☐

*“Τελικά ο **Ποπάι** είχε δίκιο: το σπανάκι μας κάνει πιο δυνατούς!Ερευνητές από το Ινστιτούτο Καρολίνσκα στη Σουηδία διαπίστωσαν ότι ένα πιάτο σπανάκι καθιστά τους ανθρώπινους μύες πιο δυνατούς και αποδοτικούς, επιβεβαιώνοντας έτσι τον διάσημο ήρωα των καρτούν.*

*Όμως δεν είναι ο σίδηρος που περιέχεται στο σπανάκι, ο οποίος το καθιστά «σούπερ τροφή»: η ωφέλιμη δράση του οφείλεται στα ανόργανα νιτρικά άλατα, τα οποία συναντώνται σε αφθονία στο συγκεκριμένο λαχανικό. Οι επιστήμονες χορήγησαν σε εθελοντές καθαρά συμπληρώματα νιτρικών αλάτων σε ποσότητα ισοδύναμη με ένα πιάτο σπανάκι.*

*Στην αρχή και στο τέλος του πειράματος οι εθελοντές ασκούσαν έντονα σε ποδήλατο γυμναστικής, ενώ ταυτόχρονα οι ερευνητές μετρούσαν τα επίπεδα του οξυγόνου στον οργανισμό τους. Διαπιστώθηκε ότι χάρη στα νιτρικά άλατα, οι εθελοντές χρειάζονταν 3% έως 5% λιγότερη ενέργεια για να παράγουν το ίδιο αποτέλεσμα, επειδή οι μύες τους λειτουργούσαν στο μεταξύ πιο αποτελεσματικά.*

*Αυτό συμβαίνει επειδή τα νιτρικά άλατα, που περιέχονται στο σπανάκι και σε άλλα πράσινα λαχανικά, καθιστούν πιο αποδοτικά τα μιτοχόνδρια (τα «εργοστάσια ενέργειας») των κυττάρων. Η μελέτη δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση *Cell Metabolism*.”*

Πηγή:

<http://www.tovima.gr/default.asp?pid=2&ct=2&artid=381989&dt=02/02/2011#ixzz1IOoj6EOu>