

# Το υπερδυναμωτικό σπανάκι και οι ιδιότητές του



Το σπανάκι είναι το μυστικό του αγαπημένου μας ήρωα ΠΟΠΑΥ. Ο συμπαθής ναυτικός έτρωγε το σπανάκι και έπαιρνε δυνάμεις και μπορούμε με ευκολία να πούμε πως το συγκεκριμένο καρτούν αναδείκνυε μια διατροφική αλήθεια που ξεχνάμε πολύ. Το σπανάκι είναι μια τροφή γεμάτη από μοναδικές ιδιότητες που ωφελούν και ρυθμίζουν την ομαλή λειτουργία του οργανισμού.

## **Η ιστορία του σπανακιού στα βάθη της ιστορίας.**

Το σπανάκι έκανε την εμφάνισή του 700μ.Χ., όταν ο βασιλιάς του Νεπάλ δώρισε στον αυτοκράτορα της Κίνας τα πράσινα και νόστιμα αυτά φύλλα. Κάπως έτσι λέγεται πως έκανε την παρουσία του αισθητή το γνωστό σε όλους μας σπανάκι. Άρχισαν να το μαγειρεύουν οι μάγειρες της αυτοκρατορικής αυλής και οι ιδιότητές αλλά και η γεύση αυτής της πρασινάδας άρχισαν να γίνονται γνωστές σε όλο τον κόσμο.

## **Ιδιότητες και θρεπτική αξία του πράσινου θησαυρού**

Το σπανάκι περιέχει πολλές βιταμίνες όπως Α,Β,С. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, μαγγάνιο, ασβέστιο και σίδηρο. Το σπανάκι μπορεί να καταναλωθεί ωμό, βρασμένο, ως συνοδευτικό φαγητών ή ακόμη και ως κυρίως πιάτο. Μπορείς να το βρεις στην αγορά όλο το χρόνο φρέσκο και κατεψυγμένο. Το σούπερ λαχανικό έχει καταπληκτικές ιδιότητες στον οργανισμό του ανθρώπου. Δρα προληπτικά απέναντι στον καρκίνο του παχέος εντέρου, του οισοφάγου και των ωοθηκών. Το πράσινο θρεπτικό λαχανικό καταπολεμά την αρθρίτιδα, χαρίζει πιο λαμπερά μαλλιά και θωρακίζει την καρδιά.



### Συνταγές με σπανάκι

[Σαλάτα Σπανάκι με ρόδι και αμύγδαλα](#)

[Μπομπότα \(με σπανάκι\)](#)

[Σιδερένια Σαλάτα με Φακές και Σπανάκι](#)

[Ένα ποτήρι χυμό σπανάκι παρακαλώ!](#)

[Αστεράτα τυροπιτάκια τρικολόρε](#)

[Τηγανίτες Τρικολόρε](#)

[Πράσινος αλκαλικός χυμός](#)