

Τα πιο υγιεινά αποξηραμένα φρούτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πόσα γνωρίζετε για τα αποξηραμένα φρούτα; Αποτελούν μια καλή διατροφική επιλογή και ποια η διαφορά τους από τα φρέσκα φρούτα; Τι πρέπει να προσέχουμε; Διαβάστε παρακάτω και θα λύσετε κάθε σας απορία...

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι από τις πιο υγιεινές, διατροφικές επιλογές που έχουμε και αποτελούν την καλύτερη εναλλακτική των επεξεργασμένων τροφών με ζάχαρη, αλλά και έναν πολύ καλό τρόπο για να λάβουμε τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες και βιταμίνες.

Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες, όπως η E και η C, καθώς και σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ο σίδηρος, ο χαλκός, το σελήνιο και το κάλιο, αλλά και σημαντικά φλαβονοειδή και καροτενοειδή συστατικά. Επιπλέον, έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, γεγονός που σημαίνει ότι μετά την κατανάλωσή τους δεν αυξάνεται γρήγορα το σάκχαρο του αίματος. Έτσι, αποδεικνύονται φιλικά προς την καρδιά, ωφέλιμα για τα οστά και πολύτιμα για το έντερο, ενώ μειώνουν τη χοληστερίνη.

Τα πιο συνηθισμένα αποξηραμένα φρούτα που κυκλοφορούν στη χώρα μας είναι οι σταφίδες, τα δαμάσκηνα, τα βερίκοκα, τα σύκα και οι χουρμάδες, αλλά και άλλα, λιγότερο γνωστά όπως είναι τα cranberries, τα γκότζι μπέρι, τα ακτινίδια, οι φράουλες, ο ανανάς κ.ά.

Δεν είναι όλα τα αποξηραμένα φρούτα ίδια

Ενώ τα ίδια τα φρούτα είναι πλούσια σε φυσικά σάκχαρα, πολλά αποξηραμένα φρούτα έχουν επιπλέον προσθήκη ζάχαρης για παραπάνω γεύση. Είναι πολύ σημαντικό να αποφεύγετε τα προϊόντα αυτά, καθώς περισσότερο μοιάζουν με γλυκά, παρά με ένα υγιεινό σνακ. Δύο παραδείγματα είναι ο ανανάς, που συνηθίζεται να έχει επικάλυψη επεξεργασμένης ζάχαρης και τα κομμάτια μπανάνας που συνήθως τηγανίζονται και έχουν προσθήκη γλυκαντικών ουσιών και λιπαρών.

Ποια να προτιμάτε

Μπορείτε να βρείτε τα αποξηραμένα φρούτα που κάνουν καλό στην υγεία μας στα περισσότερα καταστήματα υγιεινής διατροφής και προ-συσκευασμένα στα super markets. Φροντίστε μόνο να ελέγχετε πάντα τα συστατικά τους και αποφύγετε όσα περιέχουν επιπλέον ζάχαρη ή πρόσθετα.

Σταφίδες

Οι «καραμέλες της φύσης», μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης (κακή χοληστερόλη) μειώνοντάς έτσι τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων, ενώ χαρακτηρίζονται από χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και καθόλου λιπαρά.

Βερίκοκο

Το βερίκοκο είναι ένα από τα πιο θρεπτικά αποξηραμένα φρούτα, καλή πηγή φυτικών ινών, ενώ επίσης περιέχει βιταμίνη Α, C και σίδηρο.

Σύκο

Ενώ ορισμένα φρούτα μπορεί να χάνουν ένα μέρος της διατροφής τους όταν ξηραίνονται, για τα σύκα δεν ισχύει αυτό. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο, φολικό οξύ και κάλιο.

Δαμάσκηνο

Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα αποτελούν σημαντική πηγή βιταμινών και έχουν το πρόσθετο πλεονέκτημα της ρύθμισης του πεπτικού συστήματος.

Κεράσι

Είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης C, E ,B, β-καροτένιου, σιδήρου και ασβεστίου και βοηθά στην καλή υγεία των οστών. Επιπλέον περιέχει μελατονίνη, μια ισχυρή

αντιοξειδωτική ουσία που συμβάλει στη λειτουργία του βιολογικού μας ρυθμού.

Παπάγια

Αποκαλούμενη και ως «φρούτο των αγγέλων» από τον Χριστόφορο Κολόμβο, η παπάγια είναι καλή πηγή σιδήρου και ασβεστίου. Δρα κατά της δυσκοιλιότητας και βοηθάει στη διαδικασία της πέψης και στην αφομοίωση πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπών, ενώ καταπολεμά τον διαβήτη.

Χουρμάς

Ο χουρμάς έχει σχετικά χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, πράγμα που σημαίνει ότι απελευθερώνει σάκχαρα με αργό ρυθμό και κρατά τα επίπεδα ενέργειας σταθερά, παρά την έντονη γλυκύτητά του. Συνδυάστε τον με πρωτεΐνες που θα βρείτε π.χ. στα καρύδια, για να χορτάσετε.

Μπορείτε επίσης να βρείτε στην αγορά και άλλα αποξηραμένα φρούτα όπως μήλο, μάνγκο, γκότζι μπέρι, αχλάδι, ακόμη και... ντομάτα!

Τα αποξηραμένα φρούτα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε νερό κι έτσι δεν αλλοιώνονται εύκολα. Επίσης, δε χρειάζονται πλύσιμο ή ξεφλούδισμα, επομένως αποτελούν εύκολη λύση για όσους δεν τρώνε φρούτα και αναζητούν ένα γρήγορο και υγιεινό σνακ, αντί για γλυκό. Τέλος, είναι ο καλύτερος τρόπος για να απολαύσουμε τα φρούτα που μας αρέσουν, ακόμη κι όταν δεν είναι η εποχή τους.

Πηγή: clickatlife.gr