



H

νηστίσιμη διατροφή έχει κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

Θα λέγαμε και ένα μεγαλύτερο βαθμό δυσκολίας για άτομα που θέλουν να χάσουν και βάρος. Γενικότερα, μια βασική οδηγία που θα δώσει ένας διαιτολόγος σε κάποιον που ξεκινάει μία δίαιτα και νηστεύει είναι το να τρώει πολλά φρούτα. Ωστόσο, αυτό δεν είναι πάντα εφικτό, ιδιαιτέρως για ανθρώπους που βρίσκονται πολλές ώρες εκτός σπιτιού ή στο αυτοκίνητο.

Για το λόγο αυτό με πιο πρακτική επιλογή αποτελούν τα αποξηραμένα φρούτα. Δεν χρειάζονται καθάρισμα και είναι εύκολα στη μεταφορά και στην κατανάλωση.

Παράλληλα, έχουν γλυκιά γεύση, αντικαθιστώντας το γλυκό, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και μας δίνουν ενέργεια. Περιέχουν σημαντικά μικροστοιχεία (π.χ. μέταλλα και βιταμίνες) και αντιοξειδωτικά.

Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι δεν είναι όλα τα αποξηραμένα φρούτα ίδια. Ορισμένα παράγονται με διαφορετικές διαδικασίες όπως επίσης και σε ορισμένα προστίθεται ζάχαρη. Για παράδειγμα, στα κομμάτια ανανά συνήθως προστίθεται ζάχαρη, ενώ η μπανάνα περνάει από βαθύ τηγάνισμα.

Προτιμήστε λοιπόν εκείνα που δεν περιέχουν επιπλέον ζάχαρη. Ιδανική επιλογή είναι το αποξηραμένο δαμάσκηνο που περιέχει σημαντικές ποσότητες φυτικών

ινών και εξυπηρετεί την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Ομοίως και το βερίκοκο. Το σύκο επίσης βοηθάει στη συμπλήρωση της πρόσληψη σιδήρου.

Χρησιμοποιήστε τα λοιπόν στην δουλειά, στον δρόμο, στο ταξίδι σας, δώστε τα στα παιδιά σας, αλλά μην αντικαθιστάτε εντελώς με αυτά τα φρέσκα φρούτα σας.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)