

2 Σεπτεμβρίου 2016

Ξηροί καρποί: Τι μας παρέχουν τελικά;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Είναι μια κατηγορία τροφών που προσφέρουν στον οργανισμό μας ενέργεια και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά

.. πρωτεΐνες, ενέργεια, λιπαρά οξέα... ή όλα τα πιο πάνω;;

Οι ξηροί καρποί αποτελούν γενικά τροφή υψηλής θερμιδικής αξίας, αφού τα 100γρ. να αποδίδουν περίπου 600 θερμίδες λίπους. Συνεπώς, όσο ευεργετική για τον οργανισμό αποδεικνύεται η κατανάλωσή τους με μέτρο, άλλο τόσο επιβλαβής για το βάρος και την υγεία μπορεί να καταλήξει η υπερκατανάλωσή τους!

Προτιμήστε ξηρούς καρπούς με το περίβλημά τους και να τους καθαρίζετε γιατί τα λιπαρά οξέα τους οξειδώνονται εύκολα με τον αέρα και αλλοιώνονται με το χρόνο.

Καλό θα είναι να αποφεύγετε τους αλατισμένους, καβουρδισμένους και καραμελωμένους ξηρούς καρπούς, γιατί αυξάνονται οι θερμίδες, το αλάτι και η ζάχαρη και αλλοιώνονται οι ευεργετικές τους ιδιότητες. Μπορείτε να τους καταναλώνετε ως ενδιάμεσο σνακ και επίσης να τους βάζετε σε σαλάτες (π.χ. 2 Κλιναρόσπορο, καρύδια ή ξεφλουδισμένα αμύγδαλα) ή να τους προσθέσετε στα δημητριακά πρωινού και το γιαούρτι.

Αμύγδαλα ξεφλουδισμένα

- Ένα 12 Θερμίδες
- 100γρ 500 Θερμίδες
- Μισό Φλιτζάνι 650 Θερμίδες

Καρύδια ξεφλουδισμένα

- Ένα 20 Θερμίδες
- 100γρ 647 Θερμίδες

Κάσιους

- 100γρ 600 Θερμίδες

Πασατέμπος

- 100γρ 556 Θερμίδες

Στραγάλια σκληρά

- 100γρ 370 Θερμίδες

Φουντούκια

- Ένα/μία 6 Θερμίδες
- 100γρ 640 Θερμίδες

Φυστίκια αιγίνης ψύχα

- 100γρ 450 Θερμίδες

Πηγή: mustonline.gr