

3 Σεπτεμβρίου 2016

Σύκα : Ποια είναι πιο υγιεινά τα φρέσκα ή τα αποξηραμένα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το φρέσκο σύκο είναι ένα χαρακτηριστικό αυγουσιτιάτικο φρούτο, υψηλής διατροφικής αξίας, το οποίο έχουμε τη δυνατότητα να καταναλώσουμε για περιορισμένο χρονικό διάστημα.

Από την άλλη, τα αποξηραμένα σύκα είναι διαθέσιμα όλο το χρόνο, αποτελώντας μια εξίσου θρεπτική επιλογή.

Φρέσκα ή αποξηραμένα, τα σύκα αποτελούν πλούσια πηγή φυτικών ινών, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και γι' αυτό το λόγο συστήνονται συχνά για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Επιπλέον, είναι πλούσια σε πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά, όπως κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο και σίδηρο, ενώ διαθέτουν υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά συστατικά, που ασκούν καρδιοπροστατευτική δράση και συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.

Αναφορικά με τις διαφορές τους, τα φρέσκα σύκα διαθέτουν, όπως είναι αναμενόμενο, μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε νερό, γεγονός που ευνοεί την καλύτερη ενυδάτωση του οργανισμού, η οποία είναι αναγκαία κατά τους ζεστούς καλοκαιρινούς μήνες. Αντίστοιχα, λόγω του χαμηλότερου ποσοστού υγρασίας, τα αποξηραμένα σύκα έχουν υψηλότερη ενεργειακή πυκνότητα, αποδίδοντας περισσότερες θερμίδες -ανά μονάδα βάρους- σε σχέση με τα φρέσκα.

Σε γενικές γραμμές, θα ήταν καλό να προτιμάτε τα φρέσκα σύκα, τώρα που είναι η εποχή τους, χωρίς όμως να ξεχνάτε πως και τα αποξηραμένα, όταν καταναλώνονται με μέτρο, αποτελούν μια εύκολη και υγιεινή επιλογή για τα ενδιάμεσα γεύματά σας.

Πηγή: neadiatrofis.gr