

21 Ιουλίου 2020

## Έξι αποξηραμένα φρούτα που μπορείς να τρως ασταμάτητα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ψάχνετε τρόπο να αντικαταστήσετε τις επεξεργασμένες τροφές με ζάχαρη με κάτι πιο επωφελές και υγιεινό για τον οργανισμό και παράλληλα νόστιμο;...

Η λύση βρίσκεται στα αποξηραμένα φρούτα, που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, φλαβονοειδή και καροτενοειδή. Παράλληλα, έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, με αποτέλεσμα η κατανάλωσή τους να μην προκαλεί απότομη αύξηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα.

#### Σταφίδες

Μειώνουν τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης, περιορίζοντας τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Επίσης έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, ενώ δεν έχουν καθόλου λιπαρά.

#### Βερίκοκο

Πρόκειται για ένα από τα πιο θρεπτικά αποξηραμένα φρούτα. Αποτελεί καλή πηγή φυτικών ινών, ενώ επίσης περιέχει βιταμίνη Α, C και σίδηρο.

#### Σύκο

Μπορεί όλα τα υπόλοιπα φρούτα να χάνουν μέρος της διατροφικής τους αξίας όταν αποξηραίνονται, ωστόσο δεν ισχύει το ίδιο και για τα σύκα. Χαρακτηρίζονται από υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο, φολικό οξύ και κάλιο.

#### Δαμάσκηνο

Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα έχουν την ιδιότητα να ρυθμίζουν τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, ενώ είναι σημαντική πηγή βιταμινών.

#### Κεράσι

Αποτελεί άριστη πηγή βιταμίνης C, E ,B, β-καροτένιου, σιδήρου και ασβεστίου, βοηθώντας στην καλή υγεία των οστών. Επίσης, είναι πλούσια σε μελατονίνη, που συμβάλει στη λειτουργία του βιολογικού μας ρυθμού.

#### Παπάγια

Είναι πλούσια σε σίδηρο και ασβέστιο. Είναι ιδανική για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, βοηθά στην πέψη και την αφομοίωση πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπών, ενώ καταπολεμά τον διαβήτη.

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