

Πόσες θερμίδες έχει το junk food;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο γρήγορος τρόπος ζωής, ο ελάχιστος χρόνος για μαγείρεμα και η... άγνοια θερμίδων είναι μερικοί από τους λόγους που οδηγούν ολοένα και περισσότερο κόσμο στην επιλογή του γρήγορου φαγητού.

Το καλό με το γρήγορο φαγητό είναι ότι είναι νόστιμο. Πολύ νόστιμο. Το κακό είναι ότι μας επιβαρύνει με μπόλικες θερμίδες, κυρίως από λίπος και κακής

ποιότητας υδατάνθρακες. Δείτε παρακάτω πόσο... στοιχίζουν οι πιο δημοφιλείς επιλογές για γρήγορο φαγητό έξω.

Αν δεν σας φαίνονται πολλές οι παρακάτω θερμίδες, σκεφτείτε πως η ενδεικτική συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη θερμίδων είναι περί τις 2.500 για τους άνδρες και 2.000 για τις γυναίκες.

Σουβλάκι

Ένα τυλιχτό σουβλάκι μπορεί να έχει από 180 έως 800 θερμίδες, αριθμός που εξαρτάται από διάφορους... παράγοντες: λαδωμένη ή αλάδωτη πίτα, γύρος χοιρινός, κεμπάπ ή καλαμάκι κοτόπουλο, πατάτες, σάλτσα μαγιονέζας ή μουστάρδα, τζατζίκι κ.α. Αν μάλιστα το μέγεθός του είναι... γίγας, τότε μπορεί να φτάσει μέχρι και τις 1.000 θερμίδες.

Πίτσα

Και εδώ ο αριθμός των θερμίδων εξαρτάται από το πάχος της ζύμης και το είδος των υλικών που θα έχει η πίτσα σας. Για μια απλή πίτσα Μαργαρίτα, το ένα κομμάτι θα σας «στοιχίσει» περί τις 290 θερμίδες, με αφράτη ζύμη ή 200 με λεπτή. Για μια ενισχυμένη πίτσα τύπου «σπέσιαλ» με ζαμπόν, μπέικον, πεπερόνι, ελιές, κρεμμύδι καιμανιτάρια υπολογίστε περί τις 350 θερμίδες, με αφράτη ζύμη ή 280 περίπου με λεπτή.

Burgers

Το απλό, κλασικό και μικρό μπιφτέκι σε ψωμάκι μόνο με κέτσαπ και λαχανικά έχει 245 θερμίδες. Για τις πιο «ενισχυμένες» εκδόσεις, οι θερμίδες ανεβαίνουν: ένα cheeseburger δίνει περί τις 300 θερμίδες, ενώ αν προσθέσουμε bacon τότε φτάνουμε τις 460. Ένα double burger έχει 490 θερμίδες, ενώ ένα burger τύπου «Big» δίνει περίπου 560 θερμίδες.

Πατάτες τηγανιτές

Τραγανές, αλατισμένες, ανάρπαστες, αλλά και άκρως παχυντικές και «κενές» θρεπτικών συστατικών, ιδιαίτερα οι προτηγανισμένες. Οι θερμίδες τους κυμαίνονται από 380 θερμίδες η μικρή μερίδα και 540 η κανονική μερίδα μέχρι 750 η μεγάλη (extra large) μερίδα.

Nuggets

Όσο θρεπτικό και άπαχο είναι το φιλέτο κοτόπουλο στήθος, τόσο παχυντικά είναι τα nuggets, ιδιαίτερα τα τηγανιτά. Η μικρή μερίδα των 6 έχει περίπου 236

θερμίδες, η μέτρια των 9 έχει 350 θερμίδες, ενώ έξτρα μεγάλη μερίδα των 20, έχει 790 θερμίδες. Μια μερίδα κοτόπουλο πανέ, τηγανιτό, έχει περίπου 500 θερμίδες.

Σφολιάτες

Το... παραδοσιακό πρωινό του μέσου Έλληνα περιέχει - συνήθως - κατεψυγμένη ζήμη και γενναίες ποσότητες βουτύρου. Μια μικρή τυρόπιτα με σφολιάτα δίνει 300 θερμίδες, μια ζαμπονοτυρόπιτα 650, μια μπουγάτσα κρέμα 410, μια στριφτή σπανακόπιτα 585 και ένα καλτσόνε αλλαντικών περίπου 700.

Club sandwich

Είτε με μαύρο, είτε με άσπρο ψωμί, οι θερμίδες του κυμαίνονται από 450 χωρίς τις πατάτες, μέχρι τις 940 με τις πατάτες, μπέικον και μαγιονέζα.

Πηγή: in2life.gr