

Χυμός ή φρούτο: Τι να διαλέξουμε γιατί

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



GEORGETA SABAU / 500PX VIA GETTY IMAGES

Όλοι γνωρίζουμε πως τα φρούτα είναι απαραίτητα για την υγεία μας και πρέπει να τα καταναλώνουμε καθημερινά. Ωστόσο δεν είναι λίγοι αυτοί που επιλέγουν να τα προσθέσουν στην διατροφή τους με την μορφή χυμού. Μήπως ανήκουμε και εμείς σε αυτή την κατηγορία ανθρώπων, μήπως έχουμε σκεφτεί και εμείς γιατί να φάμε το φρούτο μας... ας το κάνω χυμό, το ίδιο δεν είναι;



GEORGETA SABAU / 500PX VIA GETTY IMAGES

Όπως γράφει η Κατερίνα Νταλέ, διαιτολόγος – διατροφολόγος, με έδρα την Κύμη Ευβοίας, νικητής του σημερινού μας άρθρου είναι... το φρούτο. Πάμε όμως να δούμε αναλυτικά τους 3 λόγους που μας οδηγούν στο να επιλέξουμε ολόκληρο το φρούτο αντί για χυμό.

Απώλεια θρεπτικών συστατικών

Κατά την δημιουργία του χυμού αφαιρείται το μεγαλύτερο μέρος της στερεής ύλης του φρούτου, συμπεριλαμβανομένων του φλοιού, των σπόρων και του πολτού. Το υγρό λοιπόν που προκύπτει περιέχει μικρότερες ποσότητες από τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα αντιοξειδωτικά που υπάρχουν φυσικά σε ολόκληρο το φρούτο.

Απώλεια φυτικών ινών

Επίσης εκτός από τα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά κατά την δημιουργία του χυμού χάνονται και οι πολύτιμες φυτικές του ίνες.

Οι φυτικές ίνες συνδέονται με πολλά οφέλη για την υγεία σου όπως χαμηλότερος κίνδυνος καρδιακών παθήσεων, παχυσαρκίας και διαβήτη τύπου 2. Ενώ είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του πεπτικού σου συστήματος.

Μικρότερο κορεσμό

Η κατανάλωση φυτικών ινών επιπλέον έχει συσχετιστεί και με μεγαλύτερο κορεσμό. Ενώ η μάσηση του φρούτου θα εξασφαλίσει το χρονικό διάστημα που

χρειαζόμαστε για να φτάσει το απαραίτητο σήμα στον εγκέφαλό μας ότι έχουμε χορτάσει.

Αυτό πρακτικά σημαίνει πως θα χορτάσουμε καλύτερα τρώγοντας τα δύο-τρία φρούτα που χρειάζονται για να γεμίσουμε ένα ποτήρι χυμό παρά πίνοντας τον χυμό. Έτσι μπορούμε να καταναλώσουμε πολύ λιγότερες θερμίδες κάτι που βοηθάει και στον έλεγχο του βάρους μας.

Τι να προσέξουμε

Αν ωστόσο δεν προλαβαίνουμε ή δυσκολευόμαστε να καταναλώσουμε τα φρούτα μας τότε οι χυμοί ίσως να αποτελούν μια λύση για να ενσωματώσουμε τα φρούτα στην καθημερινή σου διατροφή. Ας επιλέξουμε, όμως, φρεσκοκομμένους χυμούς και όχι έτοιμους χυμούς του εμπορίου που μπορεί να είναι πλούσιοι σε σάκχαρα.

Συμπερασματικά

Καταλήγουμε λοιπόν πως το φρούτο, σε αντίθεση με τον χυμό, θα μας χορτάσει γρηγορότερα με λιγότερες θερμίδες ενώ θα μας προσφέρει όλα τα θρεπτικά του συστατικά.

Φυσικά αυτό δεν σημαίνει πως δεν πρέπει να πιούμε ποτέ ξανά χυμό, ειδικά αν δεν μπορούμε να καταναλώσουμε ολόκληρα τα φρούτα τότε ο χυμός ίσως είναι η ιδανική λύση για εμάς.

Ας θυμόμαστε ότι όλα επιτρέπονται σε μια ισορροπημένη διατροφή, ας τα καταναλώσουμε με μέτρο ανάλογα πάντα με τις ανάγκες μας.

ΠΗΓΗ: huffingtonpost.gr