29 Ιουλίου 2014

Τα καλοκαιρινά φρούτα και η διατροφική τους αξία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Στα πλαίσια ενός σωστού διαιτολογίου που ακολουθεί τις αρχές της Μεσογειακής διατροφής τα φρούτα πρέπει να εντάσσονται καθημερινά στη διατροφή μας, με μοναδική εξαίρεση άτομα με συγκεκριμένα προβλήματα υγείας που δεν τα επιτρέπουν καθόλου ή σε μεγάλες ποσότητες.

Πολλά είναι τα φρούτα που περιλαμβάνονται στο καλοκαιρινό μας διαιτολόγιο. Κύριο και κοινό χαρακτηριστικό τους η έντονη παρουσία ζάχαρης και νερού αλλά και η απίθανη γεύση που τα κάνει πραγματικά πειρασμό για όλους μας.
Στα πλαίσια ενός σωστού διαιτολογίου που ακολουθεί τις αρχές της Μεσογειακής διατροφής τα φρούτα πρέπει να εντάσσονται καθημερινά στη διατροφή μας, με μοναδική εξαίρεση άτομα με συγκεκριμένα προβλήματα υγείας που δεν τα επιτρέπουν καθόλου ή σε μεγάλες ποσότητες (π.χ.προβλήματα χολής, διαβήτης κ.ά.).
Τα φρούτα του καλοκαιριού είναι:
ΚΑΡΠΟΥΖΙ: Το χαρακτηριστικότερο φρούτο του καλοκαιριού. Δίνει 21 θερμίδες / 100 γρ, 5.3 υδατάνθρακες και 94 γρ νερό, αλλά ελάχιστες φυτικές ίνες. Δροσερό και πλούσιο σε νερό είναι ένα ευχάριστο φρούτο που δροσίζει και αποτελεί ένα ευχάριστο ενδιάμεσο σνακ αλλά και ένα ελαφρύ βραδινό, συνοδευόμενο με ένα τυρί χαμηλό σε λιπαρά. Δεν έχει ιδιαίτερη διατροφική αξία αλλά αποτελεί μια καλή επιλογή για το καλοκαίρι. Δε θα πρέπει να ξεγελάει η ελαφριά του γεύση αφού έχει αρκετή φυσική ζάχαρη και έτσι η υπερκατανάλωση του μπορεί να είναι επιβαρυντική για το βάρος μας.

ΠΕΠΟΝΙ: 21 θερμίδες / 100 γρ, 5 γρ υδατάνθρακες και 94.2 γρ νερό, 0.9 γρ φυτικές ίνες, Φρούτο γλυκό και σαρκώδες που επίσης χαρακτηρίζει το καλοκαίρι με τη γεύση του. Συνδυάζεται με αλλαντικό τύπου προσούτο ή με τυρί και δίνει μέτρια ποσότητα φυτικών ινών. Για πολλά άτομα είναι ιδιαίτερα δύσπεπτο και για αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση του.
ΡΟΔΑΚΙΝΑ: Φρούτο σαρκώδες με μέτρια περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες που δίνει 37 θερμίδες / 100 γρ, 9.1 γρ υδατάνθρακες και 86.2 γρ νερό, 1.4 γρ φυτικές ίνες. Πλούσιο σε βιταμίνες (κυρίως C) αλλά και ιχνοστοιχεία. Δίνει ωραία μαρμελάδα αλλά και κομπόστα, ενώ είναι γευστικός και ο χυμός του.
ΒΕΡΙΚΟΚΑ: Δίνει 28 θερμίδες / 100 γρ, 6.7 γρ υδατάνθρακες και 86.6 γρ νερό, 2.1 γρ φυτικές ίνες. Είναι πλούσιο σε κάλιο, ασβέστιο και ρετινόλη-βιταμίνη Α. Το χνούδι του στη φλούδα του είναι για πολλούς αιτία δυσανεξίας και για αυτό το αποφεύγουν. Δίνει ωραία μαρμελάδα αλλά και κομπόστα. Πολύ καλό σε ωμή αλλά και ξερή μορφή για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.
ΚΕΡΑΣΙΑ: Δίνουν 47 θερμίδες / 100 γρ, 11.9 γρ υδατάνθρακες και 81,5 γρ νερό, 1,7 γρ φυτικές ίνες. Ισοδύναμο ενός φρούτου είναι τα 10 κεράσια και για αυτό θέλει προσοχή η συνολική ποσότητα κατανάλωσης τους αφού εύκολα ξεπερνούμε το όριο, οπότε και παίρνουμε πολλές θερμίδες. Είναι μέτρια σε ασβέστιο και κάλιο. Δίνουν πολύ ωραίο γλυκό του κουταλιού και συνδυάζεται ωραία σε γλυκά τύπου τούρτας και τάρτας.
ΣΥΚΑ: Δίνουν 41 θερμίδες / 100 γρ, 9.5 γρ υδατάνθρακες και 84.6 γρ νερό, 2.5 γρ φυτικές ίνες. Είναι φρούτο πολύ πλούσιο σε φυτικές ίνες και για αυτό και συστήνονται σε άτομα με κακή λειτουργία εντέρου. Καταναλώνονται ωμά αλλά και αποξηραμένα και έχουν ιδιαίτερα γλυκιά γεύση. Τα μικρά σποράκια που έχουν προκαλούν πρόβλημα σε άτομα με κολίτιδες ή άλλες γαστρεντερικές παθήσεις και έτσι πρέπει να αποφεύγονται, όπως και σε άτομα με διαβήτη.
ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ: δίνει 50 θερμίδες / 100 γρ, 12.4 γρ υδατάνθρακες και 80.2 γρ νερό, 2.5 γρ φυτικές ίνες. Το κύριο διατροφικό στοιχείο που δίνει είναι οι φυτικές ίνες οπότε είναι ένα φρούτο ιδιαίτερα καλό για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.
ΦΡΑΟΥΛΕΣ: Δίνουν 26 θερμίδες / 100 γρ, 6.2 γρ υδατάνθρακες και 88.9 γρ νερό, 2.5 γρ φυτικές ίνες. Τα μικρά σποράκια που έχουν προκαλούν όπως συμβαίνει και με τα σύκα, πρόβλημα σε άτομα με κολίτιδες ή άλλες γαστρεντερικές παθήσεις και για αυτό δεν πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στα διαιτολόγια τους. Δίνουν ωραία μαρμελάδα ή γλυκό του κουταλιού, ενώ χρησιμοποιείται συχνά και σε γλυκά και παγωτά.
ΣΤΑΦΥΛΙΑ: Δίνουν 63 θερμίδες / 100 γρ, 16.1 γρ υδατάνθρακες και 79.3 γρ νερό, 0.9 γρ φυτικές ίνες. Φρούτο που έχει ωραία γεύση και φανατικούς οπαδούς. Θέλει προσοχή η ποσότητα αφού ισοδύναμο φρούτου είναι 10-12 ρόγες! Δίνει γευστικότατο γλυκό του κουταλιού αλλά χρησιμοποιείται πολύ και στην μαγειρική

π.χ. με χοιρινό δίνονται ωραία γλυκόξινη γεύση.
ΜΟΥΣΜΟΥΛΑ: Δίνουν 42 θερμίδες / 100 γρ, 10.6 γρ υδατάνθρακες και 74.5 γρ νερό, 10.2 γρ φυτικές ίνες. Είναι πολύ πλούσια σε ίνες και άρα από τις καλύτερες επιλογές για τα άτομα με δυσκοιλιότητα. Είναι πλούσια σε ασβέστιο, συγκριτικά με άλλα φρούτα. Ιδιαίτερη γεύση που δεν το κάνει και το πιο δημοφιλές φρούτο .
Γράφει: Δημοσθενόπουλος Χαρίλαος -Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: iatronet.gr