

## Αποξηραμένα σύκα: Το διατροφικό υπερόπλο



Τα αποξηραμένα σύκα

είναι πολύ θρεπτικά, κάνουν καλό στη σιλουέτα, καθώς έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, ενώ είναι το ιδανικό σνακ για όλη τη μέρα.

### **Ποια είναι όμως η θρεπτική τους αξία;**

#### **Περιέχουν κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρο και ασβέστιο**

Τα σύκα είναι από τις καλύτερες πηγές καλίου, το οποίο κάνει καλό στην αρτηριακή πίεση και ενισχύει την υγεία των συνδέσμων. Η έλλειψη καλίου συχνά οδηγεί σε μυϊκές κράμπες, πονοκεφάλους και αδικαιολόγητη ένταση και άγχος. Μισή κούπα αποξηραμένα σύκα προσφέρουν 300 mg πολύτιμου καλίου. Είναι επίσης πηγή μαγνησίου, το οποίο είναι σημαντικό για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και των οστών. Το μαγνήσιο είναι απαιτούμενο για την αρτηριακή πίεση, το μεταβολισμό και τη διατήρηση της συγκέντρωσης και ηρεμίας του ατόμου. Μισή κούπα ξερά σύκα περιέχουν το 10% της ημερήσιας προτεινόμενης δόσης μαγνησίου. Μαζί με τα δαμάσκηνα και τις σταφίδες, τα αποξηραμένα σύκα είναι τέλος τα ξερά φρούτα με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αυτό το στοιχείο. Έχουν τέλος, περισσότερο ασβέστιο ακόμη και από το γάλα.

#### **Διατηρούν την αλκαλικότητα**

Σε αντίθεση με άλλα φρούτα, τα αποξηραμένα σύκα διατηρούν το αλκαλικό περιβάλλον στον οργανισμό και τη μείωση της οξύτητας σε αυτόν, που με τη σειρά της οδηγεί σε πλήθος φλεγμονών. Η διατήρηση της αλκαλικότητας του σώματος

είναι σημαντική καθώς προάγει την ενέργεια και τη γενική υγεία του οργανισμού.

### **Καθαρίζουν τον οργανισμό**

Οι φυτικές ίνες που περιέχονται στα σύκα, απορροφούν το νερό, τα περιττά στοιχεία, τη χοληστερίνη και το τοξικό λίπος που βρίσκονται στον οργανισμό και βοηθούν στην αποβολή τους από αυτόν, ενισχύοντας ενεργά, τη λειτουργία του εντέρου. Είναι τα ξηρά φρούτα με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, ενώ τα σπόρια τους είναι το πιο δυνατό τους όπλο, στον καθαρισμό του οργανισμού.

### **Έχουν λίγες θερμίδες**

Τα σύκα είναι τα ξηρά φρούτα με τις λιγότερες θερμίδες, ενώ παραμένουν χορταστικά εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε φυτικές ίνες, γι' αυτό και δεν θα έχετε την παρόρμηση να φάτε περισσότερα από αυτά που όντως χρειάζεστε για να ικανοποιηθεί η πείνα σας. Κουβαλάτε πάντα μαζί σας μερικά ξηρά σύκα και θα το εκτιμήσετε και εσείς και η παρέα σας όταν θα θερίζει η πείνα και δεν θα υπάρχει ταβέρνα στον ορίζοντα.

**Πηγές:** [onmed.gr](http://onmed.gr) - [ikypros.com](http://ikypros.com)