

## Μάθετε πώς πρέπει να τρώτε τα φρούτα για να



H

κατανάλωση φρούτων αποτελεί βασική προϋπόθεση για να έχετε καλή υγεία, γιατί τα θρεπτικά συστατικά τους ενισχύουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα και μειώνεται έτσι σημαντικά ο κίνδυνος εκδήλωσης διαφόρων νοσημάτων.

Εάν πιστεύετε ότι τα ώριμα φρούτα έχουν περισσότερες θερμίδες απ' όσες τα άγουρα, επειδή είναι πιο γλυκά, αυτό δεν ισχύει. Ορισμένα άγουρα φρούτα, εξάλλου, όπως οι πράσινες μπανάνες έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε άπεπτες διαιτητικές (φυτικές) ίνες, οι οποίες προκαλούν παρατεταμένο κορεσμό της πείνας και αργή παροχή ενέργειας (θερμίδων) στον οργανισμό. Συνεπώς, όσο πιο άγουρα είναι τα φρούτα με τόσο πιο αργό ρυθμό αυξάνουν το σάκχαρο και τόσο περισσότερο κόβουν την όρεξη.

Η άποψη πως η ψύξη καταστρέφει τα θρεπτικά συστατικά των φρούτων είναι μύθος. Η αλήθεια είναι πως οι χαμηλές θερμοκρασίες όχι μόνο δεν ελαττώνουν τα θρεπτικά συστατικά των φρούτων, αλλά αντιθέτως καθυστερούν την καταστροφή τους, τα διατηρούν ασφαλή και σας προστατεύουν από τροφικές δηλητηριάσεις.

Εάν σας αρέσουν περισσότερο οι χυμοί φρούτων, τότε πρέπει να ξέρετε ότι περισσότερα θρεπτικά συστατικά προσλαμβάνετε όταν τα τρώτε και λιγότερο όταν τα στύβετε. Όταν τρώτε ολόκληρα τα φρούτα, ιδίως μαζί με την φλούδα τους, αυξάνεται πολύ λιγότερο το σάκχαρο στο αίμα απ' ό,τι όταν πίνετε τον χυμό τους. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, διότι για να μπορείτε να διατηρείτε υπό έλεγχο

την πείνα σας και να τροφοδοτείται σταθερά ο οργανισμός σας με ενέργεια (θερμίδες), πρέπει να αποφεύγετε τις απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου.

**Πηγή:** [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)