

## Προτιμήστε ολόκληρα φρούτα έναντι των χυμών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[protimiste-oloklira-frouta-enanti-ximon](#)

Οι χυμοί, ιδιαίτερα οι φρέσκοι ή 100% φυσικοί χωρίς προσθήκη ζάχαρης, θεωρούνται από πολλούς ως μια καλή εναλλακτική επιλογή, προκειμένου να καλύψουν ένα μέρος των προτεινόμενων μερίδων φρούτων μέσα στην ημέρα. Μάλιστα, κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, ένας χυμός μπορεί να συνδυάσει πολλά θετικά χαρακτηριστικά, όπως ευκολία στην κατανάλωση, ευχάριστη αίσθηση δροσιάς και ενυδάτωση, αποτελώντας παράλληλα μια πηγή ευεργετικών θρεπτικών συστατικών.

Ωστόσο, στο δίλημμα «χυμός ή ολόκληρο φρούτο» υπερτερεί τελικά το δεύτερο, καθώς προσφέρει περισσότερα διατροφικά πλεονεκτήματα.

Παρακάτω παρουσιάζονται τρεις βασικοί λόγοι για τους οποίους προτείνεται η επιλογή ολόκληρων φρούτων έναντι των χυμών τους:

- Προσφέρουν περισσότερες φυτικές ίνες: Τα ολόκληρα φρούτα έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες έναντι των χυμών, ειδικότερα όταν καταναλώνονται με τη φλούδα. Η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών συνδέεται με πολλαπλά οφέλη για την υγεία, μεταξύ των οποίων, ή πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, η βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ και η καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.
- Προκαλούν υψηλότερο αίσθημα κορεσμού: Λόγω της υψηλότερης περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, τα ολόκληρα φρούτα οδηγούν σε επίτευξη υψηλότερου αισθήματος κορεσμού, συγκριτικά με την κατανάλωση χυμού. Το γεγονός αυτό, μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερο έλεγχο του αισθήματος πείνας και κατ' επέκταση της συνολικής πρόσληψης τροφής μέσα στην ημέρα.
- Περιέχουν λιγότερες θερμίδες: Ένα ολόκληρο φρούτο περιέχει αναλογικά λιγότερες θερμίδες σε σχέση με μια μερίδα χυμού. Επιπλέον, πολλοί τυποποιημένοι χυμοί φρούτων περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα, τα οποία αυξάνουν περαιτέρω το θερμιδικό τους περιεχόμενο. Συνεπώς, η συστηματική κατανάλωση χυμών έναντι ολόκληρων φρούτων μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη κι ενδεχομένως ανεπιθύμητη αύξηση του σωματικού βάρους.

Πηγή: [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)