

# Επτά αποξηραμένα φρούτα που σας προστατεύουν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[apoxirameana\\_268071838](#)

Ένα συχνό ερώτημα των πελατών μου είναι αν τα αποξηραμένα φρούτα έχουν μια θέση στη σωστή διατροφή μας. Τα αποξηραμένα φρούτα είναι από τις πιο υγιεινές, διατροφικές επιλογές που έχουμε και αποτελούν την καλύτερη εναλλακτική των επεξεργασμένων τροφών με ζάχαρη, αλλά και έναν πολύ καλό τρόπο για να λάβουμε τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες και βιταμίνες.

## 1. Σταφίδες για οστεοπόρωση

Οι «καραμέλες της φύσης», μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης (κακή χοληστερόλη) μειώνοντάς έτσι τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων, ενώ χαρακτηρίζονται από χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και καθόλου λιπαρά.

## 2. Αποξηραμένα βερίκοκα για την υψηλή αρτηριακή πίεση

Το βερίκοκο είναι ένα από τα πιο θρεπτικά αποξηραμένα φρούτα, καλή πηγή φυτικών ινών, ενώ επίσης περιέχει βιταμίνη Α, C και σίδηρο.

## 3. Σύκο κατά της αδυναμίας

Ενώ ορισμένα φρούτα μπορεί να χάνουν ένα μέρος της διατροφής τους όταν ξηραίνονται, για τα σύκα δεν ισχύει αυτό. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο, φολικό οξύ και κάλιο.

## 4. Δαμάσκηνο ρυθμιστής πεπτικού συστήματος

Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα αποτελούν σημαντική πηγή βιταμινών και έχουν το πρόσθετο πλεονέκτημα της ρύθμισης του πεπτικού συστήματος.

## 5. Αποξηραμένα κεράσια για τις αρθρώσεις

Είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης C, E, B, β-καροτένιου, σιδήρου και ασβεστίου και βοηθά στην καλή υγεία των οστών. Επιπλέον περιέχει μελατονίνη, μια ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία που συμβάλλει στη λειτουργία του βιολογικού μας ρυθμού.

## 6. Παπάγια κατά τη δυσκοιλιότητα

Αποκαλούμενη και ως «φρούτο των αγγέλων» από τον Χριστόφορο Κολόμβο, η παπάγια είναι καλή πηγή σιδήρου και ασβεστίου. Δρα κατά της δυσκοιλιότητας και βοηθάει στη διαδικασία της πέψης και στην αφομοίωση πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπών, ενώ καταπολεμά τον διαβήτη.

## 7. Χουρμάδες για την κούραση

Ο χουρμάς έχει σχετικά χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, πράγμα που σημαίνει ότι απελευθερώνει σάκχαρα με αργό ρυθμό και κρατά τα επίπεδα ενέργειας σταθερά, παρά την έντονη γλυκύτητά του. Συνδυάστε τον με πρωτεΐνες που θα βρείτε π.χ. στα καρύδια, για να χορτάσετε.

Προσοχή στον ανανά, που συνηθίζεται να έχει επικάλυψη επεξεργασμένης ζάχαρης και τα κομμάτια μπανάνας που συνήθως τηγανίζονται και έχουν προσθήκη γλυκαντικών ουσιών και λιπαρών. Τα αποξηραμένα φρούτα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε νερό κι έτσι δεν αλλοιώνονται εύκολα. Επίσης, δε χρειάζονται πλύσιμο ή ξεφλούδισμα, επομένως αποτελούν εύκολη λύση για όσους δεν τρώνε φρούτα και αναζητούν ένα γρήγορο και υγιεινό σνακ, αντί για γλυκό. Τέλος, είναι ο καλύτερος τρόπος για να απολαύσουμε τα φρούτα που μας αρέσουν, ακόμη κι όταν δεν είναι η εποχή τους.

**Πηγή:** [madata.gr](http://madata.gr)