

Ανακαλύψτε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των αποξηραμένων φρούτων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα αποξηραμένα φρούτα αποτελούν εύκολη λύση για όσους επιθυμούν να καταναλώσουν ένα γρήγορο σνακ, το οποίο να μην απαιτεί ιδιαίτερη προετοιμασία και ταυτόχρονα να είναι θρεπτικό, χωρίς «ανθυγιεινά» συστατικά και περιττές θερμίδες. Στην αγορά κυκλοφορούν πολλά είδη αποξηραμένων φρούτων, όπως δαμάσκηνα, βερίκοκα, σύκα, σταφίδες, κράνμπερι, ακτινίδια, μπανάνες, αλλά και εξωτικές επιλογές όπως ο ανανάς, το μάνγκο και η παπάγια.

Πράγματι, στην πλειοψηφία τους, τα αποξηραμένα φρούτα αποτελούν υγιεινές επιλογές σνακ, που μπορούν να εμπλουτίσουν το διαιτολόγιό μας με πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Ειδικότερα, πρόκειται για πλούσιες πηγές φυτικών ινών, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και προάγουν το αίσθημα κορεσμού, ενώ περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων και αντιοξειδωτικών. Από την άλλη, στα πλεονεκτήματά τους συγκαταλέγονται η γλυκιά γεύση, καθώς και η ευκολία μεταφοράς και κατανάλωσης, σε σύγκριση με τα περισσότερα φρέσκα φρούτα που απαιτούν πλύσιμο και ξεφλούδισμα.

Ωστόσο, η διαδικασία παρασκευής τους έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια σημαντικού μέρους ορισμένων υδατοδιαλυτών θρεπτικών συστατικών, όπως η βιταμίνη C και οι βιταμίνες του συμπλέγματος B. Ακόμη, θα πρέπει να τονιστεί πως έχει σημασία και το είδος του προϊόντος, καθώς ορισμένα είδη αποξηραμένων φρούτων είναι πιθανό να περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη ή να έχουν παρασκευαστεί με χρήση «ανθυγιεινών» μεθόδων όπως για παράδειγμα το τηγάνισμα στην περίπτωση της αποξηραμένης μπανάνας.

Τέλος, η απομάκρυνση του νερού έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της ενεργειακής πυκνότητας του φρούτου και συνεπώς θα πρέπει να δίνεται προσοχή στην ποσότητα κατανάλωσης.

Συμπερασματικά, τα αποξηραμένα φρούτα μπορούν να αποτελέσουν ένα υγιεινό και ισορροπημένο σνακ, εφόσον επιλέγονται προϊόντα που δεν περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα. Σε κάθε περίπτωση, είναι καλό να καταναλώνονται ως υποκατάστατα τυποποιημένων αλμυρών ή γλυκών σνακ και να μην αντικαθιστούν τα φρέσκα φρούτα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr