

## «Απαγορευμένες» τροφές που όμως είναι υγιεινές!

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σε αντίθεση με όσα πιστεύατε μέχρι τώρα, πολλές από τροφές που θεωρούμε ανθυγιεινές είναι πηγές πολύτιμων συστατικών για τον οργανισμό.

Ας δούμε μερικές από τις παρεξηγημένες τροφές που νομίζουμε ότι πρέπει να αποφεύγουμε, ενώ στην πραγματικότητα, έχουμε πολλούς λόγους να τις καταναλώσουμε:

### Φυστικοβούτυρο

Πράγματι έχει πολλές θερμίδες, γι αυτό και πρέπει να κατανώλεται σε μικρές ποσότητες. Όμως μην ξεχνάτε ότι είναι πηγή πρωτεΐνης, μαγνησίου, βιταμίνης E, καλίου και αντιοξειδωτικών.

### Ψωμί

Πρόκειται για αμυλούχους υδατάνθρακες που παχαίνουν. Όμως, το μυστικό είναι στην ποσότητα. Δηλαδή όπως πάντα, στο μέτρο. Η διατροφική αξία του μεν ψωμιού εξαρτάται από το είδος του αλευριού που χρησιμοποιείται κατά την

παρασκευή του και όταν είναι ολικής άλεσης, είναι πιο πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και ψευδάργυρο, μαγνήσιο και φυτικές ίνες.

#### Πατάτα

Είναι πηγή βιταμίνης Β, σιδήρου, κάλλιου και ποτάσσιου, πρωτεΐνης , μεταλλικών αλάτων που έχουν ευεργετικά οφέλη. Στις πατάτες κακό κάνουν οι σάλτσες, το βούτυρο, το λάφι και τα λιπαρά αλλαντικά που μπορεί να τις συνοδεύουν.

#### Μπύρα

Πράγματι τα αλκοολούχα ποτά περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης όμως η μπύρα περιέχει αντιοξειδωτικά συστατικά, καθώς και βιταμίνες, μαγνήσιο, κάλιο, χάρη στα συστατικά από τα οποία παράγεται δηλαδή το νερό, τη βύνη κριθαριού, τη μαγιά και το λυκίσκο.

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