

Οι υγιεινές τροφές που τρως πάντα λάθος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



H

Ισορροπημένη διατροφή είναι ένας από τους βασικούς κανόνες που συστήνουν οι διατροφολογοί κάθε φορά που κάποιος επιθυμεί να ακολουθήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Μία τέτοια διατροφή όμως δεν θα μπορούσε να μην περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και ουσίες πολύτιμες για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Παρόλα αυτά, ο τρόπος με τον οποίο καταναλώνονται αυτές οι τροφές παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην πρόσληψη τόσο των ουσιών, όσο και την ποσότητα των θερμίδων που προστίθενται στο σώμα. Παρακάτω θα βρείτε τέσσερις από αυτές που αν και έχουν ποικίλες ευεργετικές ιδιότητες για τον άνθρωπο, μπαίνουν στο πιάτο σας με λάθος τρόπο.

Γλυκοπατάτα

Αποτελεί πηγή βιταμίνης Α και είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, παρόλα αυτά όταν τηγανίζονται δεν είναι και τόσο κατάλληλες προς κατανάλωση, διότι αυξάνονται το λίπος και οι θερμίδες. Προτείνουμε να τις βράσετε χωρίς να προσθέσετε αργότερα βούτυρο ή καστανή ζάχαρη.

Φασόλια

Ένα πολύ οικονομικό ως προς την αγορά του τρόφιμο, που είναι χαρακτηριστικό για την πρωτεΐνη και τις φυτικές ίνες. Παράλληλα, η χαμηλή θερμιδική αξία τους τα καθιστά ιδανική επιλογή για μία ισορροπημένη διατροφή. Όμως όταν βρίσκονται σε μορφή κονσέρβας αυτό σημαίνει πως υπάρχουν διάφορες ουσίες ως συντηρητικά που πιθανότατα να σχετίζονται με σοβαρές επιπτώσεις στον οργανισμό, όπως οι καρδιακές παθήσεις. Μουλιαστε τα και βράστε τα εσείς και βάλτε τα στις συνταγές σας.

Αποξηραμένα φρούτα

Η πιο γρήγορη λύση για τις λιγούρες που σχετίζονται με την επιθυμία για γλυκό, όμως είναι ιδανικά μόνο όταν δεν είναι βουτηγμένα στη ζάχαρη. Αν δεν είναι εμφανές αυτό, ελέγξτε τις ετικέτες των συσκευασιών. Για να γνωρίζετε τι καταναλώνετε, μπορείτε να βρείτε συνταγές και να φτιάξετε τα δικά σας αποξηραμένα φρούτα.

Μήλα

Είναι γνωστό πως ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα, ενώ το συγκεκριμένο φρούτο είναι πηγή φυτικών ινών. Οι περισσότερες βιταμίνες του βρίσκονται στη φλούδα του, όπως η βιταμίνη Α και C, αλλά και το ασβέστιο ή ο σίδηρος. Αν τα ξεφλουδίζετε, πετάτε όλες τις απαραίτητες ουσίες. Βεβαιωθείτε πως αγοράζετε βιολογικά μήλα.

Πηγή: bovary.gr