23 Αυγούστου 2013

Χυμοί ή φρέσκα φρούτα: τι από τα δύο να προτιμάμε;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Image from Stock Photos Royalty Free Images

«Πολλές φορές εμείς οι διαιτολόγοι έχουμε έρθει αντιμέτωποι στα πλαίσια της διατροφικής εκπαίδευσης που παρέχουμε με την εξής ερώτηση: **Μπορώ να πίνω χυμούς αντί να τρώω τα φρούτα, αφού δε μου αρέσουν καθόλου και βαριέμαι να τα καθαρίζω;** Η απάντηση σε αυτή την ερώτηση είναι αρκετά πολύπλοκη, διότι σίγουρα αν κάποιο άτομο απεχθάνεται όλα τα είδη φρούτων τότε οπωσδήποτε θα πρέπει να πίνει 1 ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη την ημέρα, ωστόσο το καλό θα ήταν να τονίσουμε ότι η θρεπτική αξία των φρούτων είναι σαφώς μεγαλύτερη από των χυμών.

Οι χυμοί χωρίζονται σε 2 υποκατηγορίες: Τους συμπυκνωμένους και τους απλούς. Οι συμπυκνωμένοι φυσικοί χυμοί έχουν μικρότερη περιεκτικότητα σε φρούτα, καθώς προέρχονται από την συμπύκνωση των φυσικών χυμών. Οι απλοί χυμοί προέρχονται από την πολτοποίηση φρούτων και την προσθήκη γλυκαντικών ουσιών ή ζάχαρης. Τέλος υπάρχει και ο φυσικός χυμός που περιλαμβάνει μόνο την προσθήκη των φρούτων, χωρίς κάποια επιπρόσθετη επεξεργασία.

Οι χυμοί αρχικά μπορεί να περιέχουν ζάχαρη ή γλυκαντικές ουσίες, κάτι που δεν περιέχουν τα φρούτα. **Καλό θα ήταν να επιλέγετε χυμούς με μικρή διάρκεια ζωής χωρίς περιεκτικότητα σε ζάχαρη και γλυκαντικά και για να μπορέσετε να το διακρίνετε πρέπει πάντα να κοιτάζετε τα αναγραφόμενα συστατικά στην συσκευασία του προϊόντος**.

Η περιεκτικότητα των φρούτων σε φυτικές ίνες είναι πολύ μεγαλύτερη σε σχέση με αυτή των χυμών. Ιδιαιτέρως το περίβλημα (η φλούδα) των φρούτων είναι εξαιρετικά πλούσια σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες έχουν ιδιαίτερα θετική επίδραση στην εντερική λειτουργία, επιταχύνουν τον κορεσμό και οδηγούν στην αποβολή ενός μέρους της κακής χοληστερίνης. Επιπροσθέτως οι φυτικές ίνες επιβραδύνουν την διαδικασία της πέψης, άρα μας κρατούν περισσότερη ώρα σε κορεσμό.

Επιπροσθέτως, οι χυμοί είναι πιο πλούσιοι σε απλά σάκχαρα από τα φρούτα, γεγονός το οποίο τους κάνει πιο εύπεπτους. Επιπλέον, λόγω των απλών σακχάρων που περιέχουν, οι χυμοί ανεβάζουν πιο γρήγορα τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, συγκριτικά με τα φρούτα. Γι' αυτό και άτομα που πάσχουν από διαβήτη για την καλύτερη ρύθμιση της ινσουλίνης τους θα ήταν προτιμότερο να επιλέγουν φρέσκα φρούτα αντί για χυμός.

Τέλος, **ένα ποτήρι χυμός έχει διπλάσιες ή τριπλάσιες θερμίδες από ένα φρούτο**, αφού για να γεμίσει ένα ποτήρι χρειάζεται να στυφτούν τουλάχιστον 3 φρούτα. αν το κάθε φρούτο έχει 60 θερμίδες, τότε το σύνολο των θερμίδων του χυμού θα είναι 180 θερμίδες. Ωστόσο οι συμπυκνωμένοι χυμοί περιέχουν και νερό, οπότε αντιστοιχούν λιγότερα από 2 φρούτα σε ένα ποτήρι.

Συμπερασματικά, οι χυμοί περιέχουν περισσότερες θερμίδες, λιγότερες φυτικές ίνες και περισσότερα απλά σάκχαρα από τα φρούτα. **Σίγουρα από την πλήρη αποχή είναι προτιμότερη η κατανάλωση χυμού, ωστόσο καλό θα ήταν η πρώτη μας επιλογή να είναι τα φρέσκα φρούτα**».

* της Κάλλιας Θ. Γιαννιτσοπούλου, MSc, MBA, SRD

Κλινικής Διαιτολόγου – Διατροφολόγου,

Υπεύθυνης του Επιστημονικού Διαιτολογικού Κέντρου "Σώμα Υγιές"

Πηγές:somaygies.gr –praktikesidees.gr