

Η δίαιτα και τα φρούτα του φθινοπώρου και του χειμώνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το φθινόπωρο αποχαιρετάμε σιγά σιγά το καρπούζι, το πεπόνι, τα κεράσια, τα ροδάκινα κ.λ.π.

Και αρχίζουν και κάνουν την εμφάνισή τους τα μήλα, τα αχλάδια, τα πορτοκάλια κ.α. Στα πλαίσια φυσικά μίας δίαιτας συστήνουμε τα φρούτα.

Μας δίνουν πολλή ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά, συστατικά απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Όσον αφορά τις θερμίδες τους θα λέγαμε ότι τα χειμερινά φρούτα είναι πιο «ασφαλή» στη δίαιτα, καθώς είναι πιο μεριδοποιημένα σε σχέση για παράδειγμα με το σταφύλι, που από άτομο σε άτομο η κατανόηση του πόσο σταφύλι είναι ένα φρούτο είναι λίγο συγκεχυμένη.

Παρακάτω σας παραθέτουμε το θερμιδικό περιεχόμενο κάποιων εκ των πιο αντιπροσωπευτικών φρούτων της εποχής :

1 μετρίου μεγέθους μήλο μας δίνει 94 θερμίδες

1 μικρή μπανάνα μας δίνει 105 θερμίδες

1 ακτινίδιο μας δίνει 45 θερμίδες
1 πορτοκάλι μας δίνει 62 θερμίδες
1 μεγάλο αχλάδι μας δίνει 103 θερμίδες
5 αποξηραμένα δαμάσκηνα μας δίνουν 104 θερμίδες

Στο σημείο βέβαια αυτό θα πρέπει να τονίσουμε ότι τα φρούτα έχουν λίγες θερμίδες, όχι όμως μηδενικές. Έτσι όταν το παρακάνετε, τρώτε δηλαδή πολύ περισσότερα από ότι λέει η δίαιτά σας, μπορεί και αυτά να επηρεάσουν την απώλεια του βάρους σας. Θα λέγαμε ότι δύο με τρία φρούτα είναι μια καλή μέση ημερήσια κατανάλωση.

Πηγή: neadiatrofis.gr