

Είναι από τα πιο παχυντικά γλυκά και είναι νηστίσιμο



Αν ο τίτλος

σας γεμίζει περιέργεια, μιλάμε για τους λουκουμάδες.

Μπορεί να αποτελέσουν ένα νηστίσιμο καταφύγιο γλυκιάς γεύσης, αλλά καταναλώνονται και εκτός νηστείας. Μπορεί εκ πρώτης όψεως να ακούγονται αθώοι. Περιέχουν αλεύρι, μαγιά, λίγο αλάτι, νερό, μέλι, καρύδια, κανέλλα και λάδι, υλικά απόλυτα αγνά και φυσικά.

Όμως μπορεί θερμιδικά να μην γεμίζουν και πολύ το μάτι αλλά απορροφούν το λάδι, δηλαδή το λίπος, σαν σφουγγάρι. Αν σκεφτείτε ότι μια κουταλιά της σούπας λάδι μας δίνει 135 θερμίδες, και προσθέσετε και το ζυμάρι και το μέλι, τότε αυτό που βγαίνει είναι ότι μια μερίδα λουκουμάδες με μέλι μπορεί να ξεπερνάει τις εξακόσιες θερμίδες. Αυτό που πρέπει επίσης να επισημάνουμε είναι το ότι οι λουκουμάδες είναι πολύ πλούσιοι και σε trans λιπαρά οξέα, λόγω του τηγανίσματος του λαδιού.

Τα trans λιπαρά είναι μια κατηγορία λιπαρών που η πρόσληψή τους έχει συσχετιστεί με κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι δεν ξανατρώμε λουκουμάδες, αλλά προσέχουμε πάντα την ποσότητα και τη συχνότητα που τους καταναλώνουμε.

Πηγή: neadiatrofis.gr