

Φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Στην αγορά διατίθεται μεγάλη ποικιλία αποξηραμένων φρούτων, όπως δαμάσκηνα, βερίκοκα και σύκα.

Τα αποξηραμένα φρούτα αποτελούν βολικές επιλογές για άτομα που έχουν λίγο χρόνο, πολλές μετακινήσεις ή άτομα που εξυπηρετούν κοινό και έχουν συνεχόμενη ροή εργασίας, καθώς δε χρειάζονται ξέπλυμα και ξεφλούδισμα, διατηρούνται για μεγαλύτερο χρόνο, δε δημιουργούν υπολείμματα και έχουν μικρό μέγεθος που μπορεί να καταναλωθεί εύκολα και γρήγορα.

Είναι γεγονός ότι τα αποξηραμένα φρούτα έχουν υψηλότερο ενεργειακό περιεχόμενο και τροφοδοτούν το σώμα μας με λιγότερο νερό και υδατοδιαλυτές βιταμίνες σε σχέση με τα φρέσκα φρούτα. Επίσης, σε κάποια αποξηραμένα φρούτα όπως ο ανανάς προστίθεται επιπλέον ζάχαρη, ενώ άλλα (όπως οι αποξηραμένες μπανάνες) διατίθενται ενώ έχουν περάσει από βαθύ τηγάνισμα, γεγονός που προσθέτει θερμίδες στο διαιτολόγιό μας. Ωστόσο, τα αποξηραμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη μπορούν να αποτελέσουν μια καλή εναλλακτική λύση με λιγότερες

θερμίδες αλλά εξίσου γλυκιά γεύση έναντι των γλυκών, προσθέτοντας πολύτιμα θρεπτικά συστατικά στη διατροφή μας όπως φυτικές ίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά.

Συμπερασματικά, τα αποξηραμένα φρούτα αποτελούν θρεπτικά τρόφιμα, τα οποία μπορούν εύκολα να ενταχθούν στο διαιτολόγιό μας και να αποτελέσουν μια καλή εναλλακτική επιλογή στις περιπτώσεις που η κατανάλωση φρέσκων φρούτων δεν είναι εφικτή.

Ωστόσο, πρέπει να δίνεται προσοχή στην ποσότητα αλλά και στο είδος των αποξηραμένων φρούτων που καταναλώνονται έτσι ώστε να αποφεύγεται η υπέρμετρη πρόσληψη θερμίδων.

Από τον Οδυσσέα Ανδρούτσο, επιστημονικό συνεργάτη neadiatrofis.gr