19 Ιανουαρίου 2019

7 «παρεξηγημένες» τροφές που είναι υγιεινές

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Καθένας από εσάς που έχει κατά καιρούς επιχειρήσει να μπει σε ρυθμό δίαιτας, ξέρει από πρώτο χέρι, ότι για να να είναι η διατροφή ισορροπημένη και προσεγμένη από άποψη ποιότητας, θα πρέπει να γίνουν περικοπές στις θερμίδες που προσλαμβάνονται από υδατάνθρακες, στα λιπαρά και τα αλκοολούχα ποτά,

όπως για παράδειγμα η μπύρα.

Ομως πολλές από τις τροφές που έχουν κακή φήμη, έχουν προκαλέσει συχνά το ερώτημα για το αν θα έπρεπε όντως να χαρακτηρίζονται απαγορευμένες.

Σε αντίθεση με όσα πιστεύατε μέχρι τώρα, πολλές από τις ανθυγιεινές τροφές είναι πηγές πολύτιμων συστατικών για των οργανισμό και δεν πρέπει να λείπουν από το πιάτο σας.

Ψωμί και πατάτα

Τόσο το ψωμί, όσο και η πατάτα ανήκουν στην κατηγορία εκείνων των τροφών που πρέπει από τις πρώτες κιόλας ημέρες να περιοριστούν, καθώς πρόκειται για αμυλούχους υδατάνθρακες που παχαίνουν.

Η διατροφική αξία του μεν ψωμιού εξαρτάται από το είδους του αλευριού που χρησιμοποιείται κατά την παρασκευή του και όταν είναι ολικής άλεσης, είναι πιο πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και ψευδάργυρο, μαγνήσιο και φυτικές ίνες.

Η πατάτα από την άλλη μεριά, είναι πηγή βιταμίνης Β, σιδήρου, κάλλιου και ποτάσσιου, πρωτεΐνης , μεταλλικών αλάτων και κάνουν καλό αρκεί να μην τις καταναλώσετε με σάλτσες ή τυριά και λιπαρά αλλαντικά.

Μπύρα και κρασί

Είναι γεγονός ότι τα αλκοολούχα ποτά περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης και δυσχεραίνουν τον αγώνα σας για μια καλλίγραμμη σιλουέτα, όμως η μπύρα περιέχει αντιοξειδωτικά συστατικά, καθώς και βιταμίνες, μαγνήσιο, κάλιο, σελήνιο και άλλα μέταλλα και ιχνοστοιχεία, χάρη στα συστατικά από τα οποία παράγεται δηλαδή το νερό, τη βύνη κριθαριού, τη μαγιά και το λυκίσκο.

Το κρασί με τη σειρά του, όταν καταναλώνετε με μέτρο, παρέχει σημαντικά οφέλη στον οργανισμό, εξαιτίας της περιεκτικότητας του σε βιταμίνη Β6, βιταμίνη Β2 και νιασίνη.

Αυγά

Βοηθούν αποτελεσματικά στην απώλεια σωματικού βάρους γιατί είναι μια πηγή πρωτεϊνών και έντεκα διαφορετικών βιταμινών και άλλων στοιχείων.

Μπανάνες
Πολλοί διατροφολόγοι συνιστούν να τις αποφεύγετε γιατί περιέχουν πολλά σάκχαρα, αλλά είναι ένα από τα φρούτα που θα σας γεμίσει ενέργεια και θα κάνει τον οργανισμό ακόμα πιο πλούσιο, καθώς είναι πλούσια φυτικές ίνες, βιταμίνες A,B,C,E και ιχνοστοιχεία.

Φυστικοβούτυρο
Αν και πρέπει να καταναλώνετε ελάχιστη ποσότητα, η συγκεκριμένη τροφή είναι πηγή πρωτεΐνης, μαγνησίου, βιταμίνης Ε, καλίου και αντιοξειδωτικών.

Πηγή: bovary.gr