3 pytania dotyczące suszonych owoców i odpowiedzi na nie

data aktualizacji: 2024.09.24

Suszone owoce to ulubiona przekąska wielu osób. Rzeczywiście, jest to naturalny produkt, który może zastąpić przekąski, chipsy, słodycze czy herbatniki. Należy jednak pamiętać, że nie wszystkie suszone owoce, które można kupić w sklepie, są równie zdrowe i istnieją pewne zalecenia, które powinny być brane pod uwagę przez tych, którzy lubią jeść suszone owoce. Przyjrzyjmy się trzem głównym kwestiom:

1. Kiedy i ile suszonych owoców można jeść?
2. Jakich suszonych owoców nie należy spożywać?
3. Jak wybierać suszone owoce?

Są to pytania, które zwykle nurtują konsumentów tych przysmaków, więc odpowiedzmy na nie.

Ile i kiedy jeść suszone owoce

Przede wszystkim należy pamiętać, że w przeciwieństwie do świeżych owoców, suszone owoce są znacznie bardziej pożywne. Zawierają więcej błonnika pokarmowego i suchej masy, więc są bardzo sycące i nie będziesz w stanie zjeść ich zbyt dużo. Osoby dbające o sylwetkę powinny jednak zachować ostrożność. Suszone owoce są dość wysokokaloryczne, więc jeśli nie kontrolujesz swojej chęci ich jedzenia, możesz przybrać kilka dodatkowych kilogramów.

Na przykład, jeśli porównać rodzynki i winogrona, różnica w kaloriach jest prawie 100 razy większa! Na przykład szklanka rodzynek zawiera tylko 64-65 kalorii, podczas gdy szklanka winogron zawiera ich 500. Ogólnie rzecz biorąc, nie ma określonej normy, więc możesz albo wziąć pod uwagę zawartość kalorii i starać się nie przekraczać normy tego wskaźnika, albo jeść do woli.

Ciekawostka: suszone owoce można spożywać jako osobną przekąskę lub przekąskę lub w niektórych potrawach. Dodaje się je do jogurtów, płatków śniadaniowych, sałatek, wypieków itp.

Jeśli chodzi o pytanie, kiedy jeść suszone owoce, nie ma ogólnej odpowiedzi. Można je jeść o każdej porze dnia, ale jeśli jesteś na diecie, lepiej jeść je przed obiadem. Nawiasem mówiąc, suszone owoce to świetny naturalny napój energetyczny. Można je spożywać przed treningiem (ale nie suszone śliwki), aby zwiększyć swoją wytrzymałość.

Warto jednak pamiętać, że tylko naturalne suszone owoce, bez konserwantów i dodatku cukru, mogą być korzystne. Te naturalne mogą nie być tak atrakcyjne, ale są mniej kaloryczne i pozwalają cieszyć się naturalnym smakiem. Wysokiej jakości suszone owoce można kupić na stronie CrazyBox. Znajduje się tam duży wybór suszonych owoców i jagód, w tym egzotycznych, takich jak suszone mango, pitahaya itp.

Jakich suszonych owoców nie należy spożywać?

Odpowiedź na to pytanie dotyczy tych przysmaków, które są dodatkowo przetwarzane. Przykładowo, czasami producenci dodają słodzik lub gotują owoce w syropie przed suszeniem. Oczywiście zdrowotność takich smakołyków jest znacznie obniżona, podczas gdy zawartość kalorii wzrasta.

Wielu producentów stosuje również siarczyny jako środek konserwujący. Pomagają one zachować jasny kolor. Jednak te konserwanty są szkodliwe dla zdrowia. Powodują wzdęcia, rozstrój żołądka, wysypki skórne, a nawet anafilaksję i generalnie nie są zalecane do stosowania w astmie.

Po wyglądzie suszonych owoców można rozpoznać, że zostały one poddane dodatkowej obróbce. Te, które zostały ugotowane w syropie i poddane działaniu konserwantów są bardziej atrakcyjne. Mają większą objętość, są błyszczące i jasne. Natomiast naturalne suszone owoce mają ciemniejszy kolor, są pomarszczone i ogólnie mniej atrakcyjne. Ale to właśnie te naturalne są smaczniejsze i naprawdę zdrowe.

Jak wybrać suszone owoce?

Przede wszystkim należy udać się do wiarygodnego sklepu, który oferuje produkty wysokiej jakości. W Ukrainie jest to CrazyBox, gdzie można kupić wszystkie rodzaje popularnych suszonych owoców. Jest tam nawet suszone mango, najbardziej ulubiony suszony owoc wśród ukraińskich konsumentów. Nie zawsze można kupić świeże i naturalnie dojrzałe mango, ponieważ owoce te są sezonowe, ale suszone zachowują wszystkie nuty smakowe i można cieszyć się ulubionym owocem, ale w postaci suszonej. Nawiasem mówiąc, strona oferuje zarówno suszone, jak i odwodnione owoce.

Owoce odwodnione są suszone pod wpływem ciepłego powietrza lub promieniowania podczerwonego w specjalnych komorach. Są one również smaczne, ale gorsze pod względem korzyści zdrowotnych. Na przykład odwodnienie pod wpływem promieni podczerwonych niszczy witaminę C w owocach, przez co stają się one mniej użyteczne.

Z drugiej strony suszone owoce są zwykle suszone na słońcu lub w komorach o podwyższonej temperaturze. Zachowują one więcej składników odżywczych i witamin.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/75969-3-pytania-dotyczace-suszonych-owocow-i-odpowiedzi-na-nie