

## Χυμοί: Υπέρ και κατά

2011-05-29 17:40:51

Καθημερινά πρέπει να καταναλώνουμε **5 φρούτα και λαχανικά**, όμως αυτός ο στόχος σπάνια επιτυγχάνεται.

Είναι γνωστό ότι τα φρούτα και τα λαχανικά είναι ιδιαίτερα ωφέλημα για τον οργανισμό. Παρέχουν στον οργανισμό πολλές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία τα οποία ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και παράλληλα μας δίνουν και ενέργεια και μας ενυδατώνουν. Όμως η αξία τους δεν είναι μόνο θρεπτική είναι και λειτουργική, εξαιτίας των φυτικών ινών που περιέχουν δημιουργούν το αίσθημα του **κορεσμού** και βοηθούν στην **καλύτερη** λειτουργία που **πεπτικού συστήματος**.

Τα φρούτα και τα λαχανικά που έχουν πορτοκαλί χρώμα είναι πλούσια σε καροτενοειδή, τα οποία είναι μια αξιόλογη ομάδα αντιοξειδωτικών. Τα εσπεριδοειδή είναι πλούσια σε βιταμίνη C, η οποία επίσης έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και παράλληλα ενισχύει σημαντικά το ανοσοποιητικό σύστημα.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής επιβάλλει τα μικρογεύματα (σνακ) να είναι εύκολα στη μεταφορά και να καταναλώνονται γρήγορα. Τα περισσότερα φρούτα, για να καταναλωθούν, χρειάζονται πλύσιμο ή καθάρισμα και επίσης έχουν αρκετό βάρος! Όμως, υπάρχει λύση. Η λύση είναι οι χυμοί.

Οι χυμοί μεταφέρονται και τους βρίσκουμε εύκολα, μπορούν να καταναλωθούν γρήγορα και οπουδήποτε (στη δουλειά, στο σχολείο, στο δρόμο). Είναι ένα υγιεινό σνακ το οποίο μπορεί να καλύψει τις ανάγκες μας σε φρούτα και λαχανικά.

Εκτός από τους χυμούς, υπάρχουν και τα smoothies, για κάποιον που θέλει να κάνει το σνακ του περισσότερο πλήρες. Τα smoothies είναι αλεσμένα φρούτα και λαχανικά στα οποία προστίθεται γάλα ή γιαούρτι ή κρέμα γάλακτος, μέλι ή μούσλι.

Αναμφισβήτητα και τα δυο είναι μια καλή και υγιεινή επιλογή. Αν όμως προκύψει το δίλημμα τι να επιλέξω «**smoothies ή χυμό;**» καλό είναι να γνωρίζουμε ότι:

1. Τα smoothies οξειδώνονται πιο αργά από τους χυμούς.
2. Περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες, γιατί τα φρούτα πολτοποιούνται.
3. Απορροφώνται πιο αργά από τον οργανισμό (λόγω των φυτικών ινών)
4. Αποδίδουν περισσότερες θερμίδες σε σχέση με τους χυμούς (γιατί περιέχουν γάλα, γιαούρτι ή κρέμα γάλακτος)
5. Παρασκευάζονται με μπλέντερ και όχι αποχυμωτή.

Αντίθετα, οι φυσικοί χυμοί:

1. Δεν πρέπει να μένουν αρκετή ώρα εκτεθειμένοι, γιατί οξειδώνονται εύκολα.
2. Απορροφώνται γρήγορα από τον οργανισμό.
3. Όταν αγοράζουμε συσκευασμένους χυμούς, καλό είναι να επιλέγουμε αυτούς που βρίσκονται σε αδιαφανή συσκευασία, ώστε να προστατεύονται από τον ήλιο.
4. Αποδίδουν λίγες θερμίδες και δημιουργούν το αίσθημα του κορεσμού.

Τέλος, αν κάποιος επιλέξει χυμό, θα ωφεληθεί περισσότερο αν προσθέσει τις ίνες των φρούτων (οι οποίες απομακρύνθηκαν κατά το στύψιμο) και επίσης να αν επιλέξει φρούτα και λαχανικά με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (όπως το λάιμ ή το λεμόνι), ώστε να αυξηθεί ο χρόνος απορρόφησης από τον οργανισμό.

Γράφει η **Όλγα Κακουλίδη**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: [www.mednutrition.gr](http://www.mednutrition.gr)

