

?Anima't a menjar fruita

Un mite força estès que no és precisament gaire recent ha fet que la fruita, una font innegable de vitamines i minerals, continuï sent per a molts un aliment que engreixa i del qual no podem abusar. Parlem de la fruita i dels motius pels quals és saludable i recomanable per a tothom. L'etiqueta d'avui va de fruita i toca revisar-ne els ingredients:



INGREDIENTS:

- poma (100%)

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic: _____ 1.538 KJ (363 kcal)

Greixos _____ <0,5 g

dels quals saturats _____ <0,1 g

Carbohidrats _____ 83 g

dels quals sucres _____ 65 g

Fibra alimentària _____ 12 g

Proteïnes _____ 1,1 g

Sal _____ 0,01 g

No hi ha dubte que avui parlem de la poma, que és l'ingredient únic del paquet que analitzarem. Per tant, no és una etiqueta complicada. Si a l'etiqueta diu poma i només hi ha poma, és fruita i, per tant, d'entrada estem davant d'un bon producte. Concretament, estem davant de l'etiqueta d'un paquet de 20 grams de poma deshidratada. A banda de poma, avui dia podem trobar mango, pinya, maduixes i d'altres fruites envasades i deshidratades amb relativa facilitat a diversos supermercats.

L'Organització Mundial de la Salut recomana consumir fruita perquè aporta molts beneficis, com ara reforçar la nostra salut intestinal, el sistema immunitari i molts d'altres, per la presència d'antioxidants, fibra, vitamines i minerals. És veritat que, com passa amb altres aliments, les nostres necessitats energètiques no són universals; factors com l'edat, activitat física o certs trastorns metabòlics poden influir en la quantitat de fruita que hem d'ingerir diàriament. El que s'ha comprovat és que, en general, acostumem a menjar menys fruita de la necessària. Malauradament, en molts casos perquè substituïm la fruita per menjar ultraprocesat.



A l'hora de menjar fruita és millor menjar-se-la sencera i evitar substituir-la pel seu suc. El motiu essencial és que un cop espremuda la fruita, es generen sucres lliures que tenen un impacte més negatiu en la nostra salut que si la prenem sencera. I què passa amb la fruita seca? D'entrada cal dir que és fruita, que a més no porta sucres afegits i que la trobem trossejada i no triturada. Per tant, no podem pas dir que no sigui saludable. Ara bé, un cop eliminada l'aigua que conté, la fruita deshidratada atipa més poc. Això vol dir que els sucres que la fruita conté de forma natural estan molt més concentrats i és fàcil que si, de cop i volta, ens en mengem un paquetet de 20 grams estiguem ingerint una quantitat d'energia molt més elevada sense quedar tips i, a banda d'això, tampoc no ens haurem hidratat. El paquet de 20 g de poma deshidratada que analitzem avui té aproximadament una aportació calòrica equivalent a 150 g d'una poma golden sencera.

[despiece]**RECORDA:**

La fruita és necessària i ens hem d'animar a menjar-ne a diari gràcies als seus beneficis per a la nostra salut. El més important és com ens la mengem. Sempre que sigui possible, ho farem a queixalades, mastegant-la bé aprofitant l'efecte saciant que ens aporta. Evitem tant com puguem els sucres, per l'impacte negatiu sobre els nivells de sucre en sang que suposa beure la fruita triturada o líquida. Finalment, podem menjar la fruita deshidratada, tenint en compte els desavantatges respecte de menjar-nos la peça de fruita sencera: no quedarem tan tips, no ens hidratarem i la quantitat de calories que ens aportarà serà molt superior.[/despiece]