

Una llavor addictiva

Avui hem volgut dedicar aquest espai a parlar d'un "snack" que, qui més qui menys, ha tastat en alguna ocasió. Tot i tractar-se d'un producte salat, per a moltes persones és summament addictiu. Un cop encetat un paquet, és difícil deixar de menjar una de les llavors comestibles més conegudes per tots: les llavors de gira-sol.



Més enllà que sigui un aliment addictiu, les llavors de gira-sol són petites i es mengen de forma gairebé automàtica: un cop en mengem una es fa difícil parar perquè no atipen gaire. L'interrogant per desvelar és si es tracta d'un producte que podem menjar quan vulguem. Comencem revisant els ingredients de l'etiqueta:

INGREDIENTS:

- llavors de gira-sol
- sal

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic: 2.631 KJ (636 kcal)

Greixos 53,7 g

dels quals saturats 6,8 g

monoinsaturats 10,1 g

poliinsaturats 36,6 g

Carbohidrats 5,5 g

dels quals sucres 4 g

Fibra alimentària 8 g

Proteïnes 28,7 g

Sal 2,8 g

Ferro 6,3 mg

Magnesi 375 mg

Fòsfor 707 mg

L'etiqueta, com ja hem avançat, correspon a un paquet de llavors de gira-sol. Una de les dades més rellevants que mostra l'etiqueta és que es tracta d'un producte molt energètic, ja que per

cada 100 g aporta 636 kcal. Ara bé, cal matisar un detall important. Aquesta xifra es refereix a 100 g de llavor sense la closca. De fet, uns 30 g de llavors sense closca aportarien unes 100 kcal. De l'etiqueta també hem de destacar la presència d'un 54% de greixos, però són majoritàriament poliinsaturats, és a dir, són greixos saludables també presents en d'altres fruits secs i alguns tipus de peixos. Es tracta, doncs, d'un producte interessant perquè també conté 28,7 g de proteïnes per cada 100 i alguns minerals com són ferro, magnesi i fòsfor. Per últim, hem de parlar de la sal. En aquest cas, el paquet tindria un 2,8 g de sal per cada 100 g, el que passa és que majoritàriament aquesta sal és a la closca. Hi ha, però, llavors a la venda que tenen un pegat de sal visible a la closca i en aquest cas la quantitat de sal es dispara molt. Per tant, és millor que les persones hipertenses busquin alguna de les opcions disponibles al mercat que es venen com a llavors amb un 0% de sal.



[despiece]**RECORDA:**

Les llavors són un producte ric en greixos saludables, proteïnes, fibra i alguns minerals. És un producte força energètic però amb moderació és un *snack* que podem consumir. Per tant, com a producte de consum puntual podem menjar un grapat de llavors sense problema, sense oblidar que un grapat no equival a acabar amb el paquet d'un cop de ploma!/[despiece]