

Scris de Administrator
Sâmbătă, 03 Decembrie 2011

Fructele confiate, o adevarata capcana. Cum deosebim fructele uscate de cele confiate



Chiar daca sezonul fructelor e pe sfarsite, cine vrea o dieta echilibrata are optiuni. **Nutritionistii spun ca fructele uscate sunt o alegere la fel de sanatoasa, deoarece contin la fel de multe fibre si minerale**

- . Trebuie sa fim atenti insa, la ce cumparam. Pe piata exista si **fructele confiate**
- ele arata la fel ca cele uscate, dar **sunt adevarate bombe calorice**

"Fructele uscate sunt o alternativa rezonabila mai ales pentru perioada in care nu avem fructe proaspete. Prunele uscate sunt mult mai bogate in antioxidanti decat prunele ca atare. Smochinele, in mod particular, sunt foarte bune impotriva constipatiei ", spune dr. Corina Zugravu, medic nutritionist.

Exista, insa, si o capcana pentru consumatori.

Ca sa beneficiati de toate avantajele fructelor uscate, asigurati-vă atunci cand cumparati ca nu sunt la fel de sanatoase, pentru ca au o concentratie foarte mare de zahar

Desi arata la fel, fructele uscate si cele confiate se fabrica diferit. Spre exemplu, **curmalele uscate** sunt lasate 24 de ore intr-un cuptor, la temperaturi de peste 80 de grade, astfel incat sa elimine toata apa, in timp ce **curmalele confiate** sunt fierte cateva zile la rand intr-o solutie concentrata de zahar

Scris de Administrator
Sâmbătă, 03 Decembrie 2011

De multe ori,
producatorii adauga in aceasta solutie si conservanti sau coloranti , pentru ca fructele sa aiba un aspect mai atragator

"Fructele confiate au un adaos foarte mare de calorii si de carbohidrati. Practic, daca am vrea, mai degraba cu fructele din dulceata sau din gem sa le asimilam, nu cu fructele uscate ", atentioneaza nutritionistul Corina Zugravu.

Fructele uscate, mai sanatoase, sunt insa ceva mai scumpe si este de intedes avand in vedere ca, din 20 de tone de prune, de exemplu, prin deshidratare, raman numai cinci tone de prune uscate.

Sursa: <http://www.antena3.ro/romania/fructele-confiate-o-adevarata-capcana-cum-deosebim-fructele-uscate-de-cele-confiate-143160.html>

Informatii utile:

- [Adevarul despre ZAHAR \(ZAHARUL ALB, BRUN, PROCESAT, ARTIFICIAL, etc\). CUM VA AFECTEAZA ZAHARUL SANATATEA SI CUM CREAZA DEPENDENTA FIZICA - Truth about SUGAR \(WHITE SUGAR, BROWN, PROCESSED, ARTIFICIAL, etc\). HOW SUGAR IMPACTS YOUR HEALTH AND HOW PHYSICAL...](#)