

ΟΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.vita.gr%2F2008%2F01%2F23%2Fdiatrofi%2Feating-healthing%2Fkshroi-karpoi-oi-karpoi-ths-zwhs%2F&psig=AOvVawOIIEMj3PX8PxqJyTTWH6s7&ust=1589106399285000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCODK84PJpukCFQAAAAAdAAAAABAQ>

Οι ξηροί καρποί

κυρίως τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα φουντούκια και τα φιστίκια, είναι μια κατηγορία τροφίμων που προσφέρουν στον οργανισμό μας ενέργεια και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Μικρή ποσότητα ξηρών καρπών τροφοδοτεί τον οργανισμό μας με μεγάλες ποσότητες ενέργειας, ακόρεστων λιπαρών οξέων (Ω - 3 και Ω -6), φυτικών πρωτεϊνών, αντιοξειδωτικών (α-τοκοφερόλη), βιταμινών Β, ανόργανων συστατικών (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο και χαλκό), φυτικών ινών, πολυφαινόλες, αργινίνη και τανίνες.

ΦΙΣΤΙΚΙΑ



Τα φιστίκια είναι από τους καλύτερους ποιοτικά και πιο νόστιμους ξηρούς καρπούς. Είναι μεγάλης θρεπτικής αξίας, πλούσια σε βιοτίνη, πρωτεΐνες και ανόργανα άλατα. Καταναλώνονται καβουρδισμένα, με ή χωρίς αλάτι καθώς και νωπά είτε νωπά ανάλατα. Χρησιμοποιούνται και στη ζαχαροπλαστική.

ΑΜΥΓΔΑΛΑ



Τα αμύγδαλα περιέχουν υψηλό ποσοστό πρωτεΐνης, σιδήρου, ασβεστίου, φωσφόρου, και βιταμινών Β. Τα αμύγδαλα περιέχουν υψηλό ποσοστό λίπους (κοντά στο 50%), με πολλά μονοακόρεστα (39%) και λίγα κορεσμένα (3,7%). Το ξύλο της αμυγδαλιάς χρησιμοποιείται κυρίως για ξυλολεπτουργικές εργασίες και για την παραγωγή στομίων του μουσικού οργάνου Γκάνιντα.

CASHEWS (ΚΑΣΙΟΥΣ)



Προέρχεται από τη Βραζιλία και έχουν μια κρεμώδη υφή που τα καθιστά μια εξαιρετική προσθήκη σε πολλά πιάτα και σνακ. Οι σημαντικές βιταμίνες και μέταλλα στα κάσιους περιλαμβάνουν ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φωσφόρο, κάλιο.

ΚΑΡΥΔΙΑ



Αν και τα καρύδια φημίζονται για την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, αποτελούν καλή πηγή πρωτεϊνών και άλλων θρεπτικών ουσιών, όπως ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φωσφόρου, καλίου.

ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ



Τα φουντούκια περιέχουν πρωτεΐνες και παρέχουν πολλά οφέλη για την υγεία. Περιέχουν επίσης ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φωσφόρο και κάλιο.



ΑΛΛΑ ΠΡΟΣΟΧΗ.....

κατά κανόνα οι ξηροί καρποί περιέχουν πολλές θερμίδες και η υπερβολική κατανάλωσή τους μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλη αύξηση του σωματικού βάρους.

Τέλος..... μπορούν να καταναλωθούν ψημένοι αλλά οι ωμοί ξηροί καρποί είναι μια πιο υγιεινή εναλλακτική λύση.

Γράψτε στο τετράδιό σας :



Χρησιμοποιείτε ξηρούς καρπούς στη διατροφή σας ;



Ποιους ξηρούς καρπούς γνωρίζετε ;



Γιατί είναι ωφέλιμοι οι ξηροί καρποί ;

Καλή επιτυχία !!