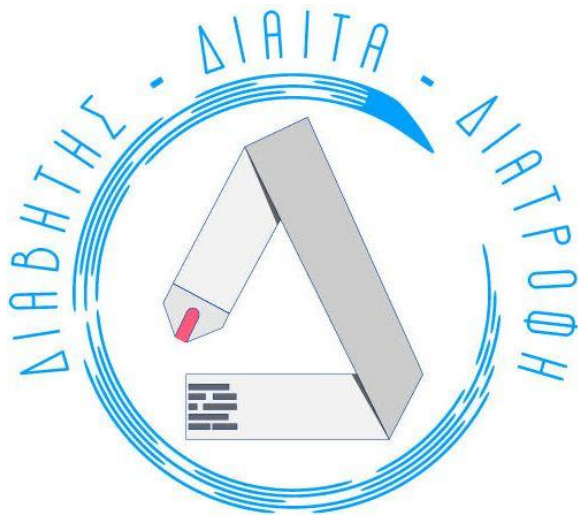


www.nutritionanddiabetes.gr

Ζάχαρη στα φρούτα

**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

Διαχείριση Βάρους • Κλινική Διατροφή
Ρύθμιση Σακχάρου • Διατροφική Εκπαίδευση



Ζάχαρη στα φρούτα

Τα φρούτα περιέχουν σάκχαρα, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να τα αποφεύγουμε. Η ζάχαρη που υπάρχει φυσικά μέσα σε ένα ολόκληρο φρούτο δεν λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο όπως η κρυσταλλική ζάχαρη που προστίθεται σε γλυκά, ροφήματα ή επεξεργασμένα τρόφιμα.

Τα ολόκληρα φρούτα μάς δίνουν φυτικές ίνες, νερό, βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Γι' αυτό αποτελούν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής και δεν πρέπει να τα αντιμετωπίζουμε όπως τα γλυκά ή τα ζαχαρούχα ροφήματα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει την κατανάλωση τουλάχιστον 400 g φρούτων και λαχανικών την ημέρα, ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής.

1. Φρούτο και ζάχαρη δεν είναι το ίδιο

Η κρυσταλλική ζάχαρη μάς προσφέρει κυρίως απλά σάκχαρα, χωρίς φυτικές ίνες, βιταμίνες ή άλλα θρεπτικά συστατικά.

Αντίθετα, ένα ολόκληρο φρούτο περιέχει φυσικά σάκχαρα, αλλά ταυτόχρονα προσφέρει και θρεπτική αξία.

Για παράδειγμα, ένα μήλο δεν είναι απλώς «ζάχαρη», περιέχει νερό, φυτικές ίνες, βιταμίνη C, πολυφαινόλες και άλλα φυτικά συστατικά. Αυτά βοηθούν το φρούτο να απορροφάται πιο σταδιακά και να μας χορταίνει περισσότερο.



2. Οι φυτικές ίνες κάνουν τη διαφορά

Τα φρούτα περιέχουν φυτικές ίνες, οι οποίες επιβραδύνουν την πέψη και την απορρόφηση των σακχάρων. Έτσι, η γλυκόζη στο αίμα αυξάνεται πιο σταδιακά σε σχέση με τρόφιμα ή ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη αλλά δεν έχουν φυτικές ίνες. Αυτός είναι και ένας λόγος που προτιμάμε ολόκληρο φρούτο αντί για χυμό.

Ο χυμός, ακόμη κι αν είναι φυσικός, έχει λιγότερες φυτικές ίνες και μπορούμε εύκολα να καταναλώσουμε μεγαλύτερη ποσότητα σακχάρων χωρίς να χορτάσουμε αντίστοιχα.

Η American Diabetes Association αναφέρει ότι τα ολόκληρα φρούτα είναι αποδεκτές επιλογές, ενώ συστήνει να περιορίζονται τα ζαχαρούχα ροφήματα, συμπεριλαμβανομένων των χυμών, ειδικά σε άτομα με διαβήτη ή αυξημένο κίνδυνο.

3. Φυσικά σάκχαρα και ελεύθερα σάκχαρα

Ένα σημαντικό σημείο είναι η διαφορά ανάμεσα στα φυσικά σάκχαρα και στα ελεύθερα σάκχαρα.

Τα φυσικά σάκχαρα βρίσκονται μέσα στη δομή του ολόκληρου φρούτου ή του γάλακτος, ενώ τα ελεύθερα σάκχαρα είναι αυτά που προστίθενται σε τρόφιμα και ροφήματα, αλλά και τα σάκχαρα που υπάρχουν φυσικά σε μέλι, σιρόπια, χυμούς φρούτων και συμπυκνωμένους χυμούς.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας διευκρινίζει ότι οι συστάσεις για περιορισμό των ελεύθερων σακχάρων δεν αφορούν τα σάκχαρα που υπάρχουν φυσικά στα φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Άρα, άλλο είναι να τρώμε ένα πορτοκάλι και άλλο να πίνουμε έναν μεγάλο χυμό πορτοκάλι ή ένα αναψυκτικό με ζάχαρη.

Πόσα φρούτα μπορούμε να τρώμε;

Για τους περισσότερους υγιείς ενήλικες, ένας πρακτικός στόχος είναι: 2-3 μερίδες φρούτων την ημέρα

Μία μερίδα μπορεί να είναι:

- 1 μέτριο μήλο, πορτοκάλι ή αχλάδι
- 1 μικρή μπανάνα
- 2 μικρά μανταρίνια ή ακτινίδια
- 1 φλιτζάνι φράουλες ή berries
- 1 μικρό μπολ κομμένο φρούτο

Σε άτομα με διαβήτη, προδιαβήτη ή αντίσταση στην ινσουλίνη, τα φρούτα δεν χρειάζεται απαραίτητα να αποκλείονται, αλλά είναι σημαντικό να προσαρμόζονται οι ποσότητες και οι συνδυασμοί στο συνολικό διατροφικό πλάνο.



Τι να προσέχουμε;

Δεν χρειάζεται να φοβόμαστε τα φρούτα, αλλά καλό είναι να προσέχουμε τα εξής:

- Προτιμάμε ολόκληρα φρούτα αντί για χυμούς.
- Περιορίζουμε τα αποξηραμένα φρούτα, γιατί έχουν πιο συμπυκνωμένα σάκχαρα και τρώγονται εύκολα σε μεγάλη ποσότητα.
- Αποφεύγουμε κονσέρβες φρούτων σε σιρόπι.
- Επιλέγουμε ποικιλία και όχι κάθε μέρα μόνο το ίδιο φρούτο.
- Συνδυάζουμε το φρούτο με πρωτεΐνη ή καλά λιπαρά όταν θέλουμε καλύτερο κορεσμό.



**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

2310423915

info@nutritionanddiabetes.gr

www.nutritionanddiabetes.gr

Ινεπόλεως 9, Καλαμαριά Θεσσαλονίκης, 55131