

«Δείτε μια πιο υγιεινή εκδοχή σοκολάτας για τη διατροφή σας», από το neadiatrofis.gr!

Σοκολάτα. Μια λέξη που όσοι την ακούν κάνουν αυτόματα γλυκούς και πολλές φορές ένοχους διατροφικά συνειρμούς.

Που την θεωρούν ως το γλυκό συναισθηματικό τους καταφύγιο. Ωστόσο μπορεί να αποτελεί μια αγαπημένη γεύση, αλλά δεν παύει να έχει λιπαρά και αρκετά εξ' αυτών κορεσμένα.

Αυτό φυσικά δεν συμβαίνει ότι την βγάζουμε εντελώς από μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Απλά την καταναλώνουμε με μέτρο και με πιο υγιεινό τρόπο. Και ένας από αυτούς είναι υπό τη μορφή των αγαπημένων σε πολλούς ελίτσων με σοκολάτα.

Το βασικό χαρακτηριστικό που μπορεί να έχει μια ελίτσα με σοκολάτα και της προσδίδει ένα πιο υγιεινό διατροφικά χαρακτήρα σε σχέση με τη σκέτη σοκολάτα, είναι συνήθως ο ξηρός καρπός που περιέχει, είτε αυτός είναι αμύγδαλο είτε φουντούκι (που είναι οι πιο συνηθισμένοι ξηροί καρποί που συνήθως περιέχονται στις ελίτσες ή σε αντίστοιχα σοκολατοειδή τρόφιμα).

Πολλές φορές μπορεί να περιέχουν μέχρι και 30 % ξηρό καρπό. Αυτό σημαίνει ότι το 1/3 της σοκολάτας έχει δώσει τη θέση του σε κάποιον ξηρό καρπό.

Γνωρίζουμε σήμερα ότι οι ξηροί καρποί αποτελούν εξαιρετικής θρεπτικής αξίας τρόφιμα, πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά συστατικά, φυτικές ίνες, απαραίτητα αμινοξέα κ.α. Πάντα φυσικά με μέτρο ...

Επιστημονική Ομάδα neadiatrofis.gr

<http://www.nediatrofis.gr/2015/02/deite-mia-pio-ygieinh-epilogh-sokolatas-gia-th-diatrofi-sas.html>