

«Χαρουπόμελο : Χάσε βάρος χωρίς να στερηθείς τα γλυκά», από το health-fitness.gr!

Τι είναι η χαρουπιά και το χαρουπόμελο ;

Το χαρουπόμελο είναι ουσιαστικά ένα είδος σιροπιού που παρασκευάζεται από το χαρούπι ή αλλιώς ξυλοκέρατο. Το χαρούπι (ο καρπός δηλαδή του φυτού χαρουπιά) είναι ένα πολύ πλούσιο σε ωφέλιμα για τον οργανισμό συστατικά τρόφιμο, και παράλληλα με πολύ ευχάριστη γεύση.

Η χαρουπιά είναι ένα δέντρο αειθαλές και εξαιρετικά ανθεκτικό σε υψηλές θερμοκρασίες και σε ξηρό κλίμα. Το φυτό αυτό παρουσιάζει όριο ζωής τα 80 με 100 περίπου χρόνια, ενώ ξεκινάει την καρποφορία του από το 8^ο περίπου έτος ζωής του.

Γλυκά παρασκευάσματα από το χαρούπι.

Το χαρουπόμελο, έχει μια πολύ ευχάριστη γεύση σαν κακάο, και για τον λόγο αυτό χρησιμοποιείται ως γλυκαντική ουσία. Μάλιστα χρησιμοποιείται ευρέως σε σκευάσματα που υποκαθιστούν τη σοκολάτα, σε γδιάφορα είδη γλυκισμάτων αλλά και σε διάφορα γλυκά προϊόντα επάλειψης.

Γνωστό είναι το υποκατάστατο της σοκολάτας που παρασκευάζεται από χαρουπόμελο, η γνωστή ως

χαρουπολάτα, ενώ επίσης πολύ αγαπημένα είναι και τα παστέλια που παρασκευάζονται από το χαρουπόμελο και εκτός από πολύ ευχάριστα στη γεύση είναι και πάρα πολύ ωφέλιμα για την υγεία και δυναμωτικά.

Ωφέλιμα συστατικά του χαρουπόμελου.

Το χαρούπι διακρίνεται για την πλούσια σε διαιτητικές φυτικές ίνες σύστασή του. Μάλιστα είναι γνωστό πως βοηθάει στις περιπτώσεις δυσκοιλιότητας διευκολύνοντας τις κενώσεις του εντέρου αυξάνοντας χαρακτηριστικά την κινητικότητά του.

Αυτό που κάνει το χαρουπόμελο να ξεχωρίζει από τις υπόλοιπες γνωστές γλυκαντικές ουσίες είναι η απίστευτα μεγάλη περιεκτικότητά του σε ασβέστιο. Μάλιστα, το χαρουπόμελο, το απίστευτα αυτό γευστικό σιρόπι της χαρουπιιάς, περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα ασβεστίου ακόμα και από το γάλα, δηλαδή σχεδόν 350 mg ανά 100 gr.

Επίσης περιέχει :

- Βιταμίνη A
- Βιταμίνες του συμπλέγματος B
- Βιταμίνη D

Υδατάνθρακες (25,6 gr ανά 100 gr)

• Λιπαρά (11,9 gr ανά 100 gr)

• Θερμίδες 199

• Φυτικές ίνες (6,4 gr ανά 100 gr)

• Φώσφορο

• Σίδηρο

• Κάλιο

• Μαγνήσιο

• Ιχνοστοιχεία

• Ριβοφλαβίνη

Σημαντικό είναι επίσης να σημειωθεί ότι το χαρουπόμελο είναι χαμηλής περιεκτικότητας νατρίου, γεγονός που διευκολύνει άτομα με αυξημένη αρτηριακή πίεση.

Το χαρουπόμελο αδυνατίζει πραγματικά ;;;

Είναι μια γευστική αλλά και ιδιαίτερα θρεπτική τροφή. Το χαρουπόμελο λόγω των πολλών φυτικών ινών που περιέχει ενδείκνυται για αδυνάτισμα, υποκαθιστώντας τις άλλες γλυκαντικές ουσίες.

Επίσης η χαμηλή περιεκτικότητά του σε νάτριο διευκολύνει χαρακτηριστικά τη διαδικασία του

•

αδυνατίσματος αποτρέποντας την κατακράτηση υγρών στο σώμα και το φούσκωμα που αυτή προκαλεί.

Συμβουλή :

Εύκολα μπορεί κάποιος να βελτιώσει αισθητά τη διατροφή του και κατ'επέκταση και το σωματικό του βάρος αλλά και την υγεία και την ποιότητα ζωής του αντικαθιστώντας τις γλυκαντικές ουσίες που χρησιμοποιεί και τα πολύ παχυντικά γλυκίσματα με το χαρουπόμελο και τα παράγωγά του.

Είναι πολύ πιο υγιεινό ακόμα και για τα παιδιά, για να αποφεύγουν την υπερκατανάλωση σοκολάτας.

<http://www.health-fitness.gr/χαρουπόμελο-χάσε-βάρος-χωρίς-να-στερη/?fb>