

# Σου αρέσουν τα Φρούτα;



Τα φρούτα είναι τα γλειφιτζούρια της Φύσης. Εκτός από δροσερά και νόστιμα είναι και ευεργετικά καθώς περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, φυτικές ίνες και ένζυμα. Τα φρούτα όμως έχουν και την αρνητική τους πλευρά. Σε αυτό το άρθρο θα διαβάσεις ποια είναι τα βασικά προβλήματα με την κατανάλωση φρούτων και πως μπορείς με 5 απλές συμβουλές να απολαύσεις τα αγαπημένα σου φρούτα χωρίς αρνητικές επιπτώσεις.

## **Πρόβλημα: Χημικά και φυτοφάρμακα**

Το μεγάλο πρόβλημα με τα φρούτα είναι τα χημικά και φυτοφάρμακα που χρησιμοποιούνται στις μεγάλες βιομηχανοποιημένες καλλιέργειες. Όλες αυτές οι χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται έχουν κατηγορηθεί για αναρίθμητες βλάβες στην υγεία μας. Κάποια φρούτα όπως τα ροδάκινα, τα σταφύλια και τα αχλάδια θέλουν ιδιαίτερη τεχνίτη υποστήριξη στην παραγωγή για είναι πετυχημένη η σοδειά.

## **Λύση: Βιολογικά και καθαρά**

Για να μειώσουμε την επαφή μας με χημικά και φυτοφάρμακα, πρέπει με κάθε τρόπο να αναζητήσουμε και να επιλέξουμε την καλύτερη ποιότητα φρούτων που μπορούμε. Τα βιολογικά είναι μία λύση αλλά είναι ακριβά και τα περισσότερα εισαγόμενα, δηλαδή καταστροφικά για την εθνική μας οικονομία. Η καλύτερη λύση είναι να αγοράζουμε φρούτα σε λαϊκές βιολογικών και απευθείας από παραγωγούς που εμπιστευόμαστε. Από εκεί και πέρα οφείλουμε να τα πλένουμε καλά και να τα καθαρίζουμε. Αν θέλουμε να φάμε κάτι με τη φλούδα ας είναι βιολογικό.

## **Πρόβλημα: Σαπίζουν στο στομάχι**

Τα φρούτα χρειάζεται να μεταβολιστούν αμέσως. Αν τα φάμε μετά το φαγητό και ανακατευτούν με άλλες τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες και λιπαρά, αναγκάζονται να μείνουν στο στομάχι για ώρες. Επειδή στο στομάχι κάνει ζέστη, τα φρούτα παθαίνουν αλκοολική ζύμωση, όπως ακριβώς συμβαίνει με σταφύλια που γίνονται κρασί. Για το λόγο αυτό μπορεί να νιώσεις μία ελαφρά μέθη αν φας πολλά φρούτα μετά το φαγητό.

### **Λύση: Φρούτα με άδειο στομάχι**

Τα φρούτα πρέπει να τρώγονται με άδειο στομάχι, ώστε να μπορούν να μεταβολιστούν αμέσως και να μη μένουν στο στομάχι για πολύ ώρα. Παράλληλα είναι προτιμότερο να τρώμε τα φρούτα μόνα τους. Για παράδειγμα μπορείς να φας ένα φρούτο για σνακ ανάμεσα στα γεύματα ή μία φρουτοσαλάτα για πρωινό. Αν θες με το γεύμα σου να πεις ένα φρέσκο χυμό καλύτερα να τον πεις λίγη ώρα πριν το φαγητό, σαν ορεκτικό. Θα χωνευτεί γρήγορα και θα ρυθμίσει την όρεξή σου.

### **Πρόβλημα: Όξινα κατάλοιπα**

Τα φρούτα περιέχουν απλά ζάχαρα με τη μορφή φρουκτόζης. Η φρουκτόζη είναι μονοσακχαρίτης όπως η γλυκόζη και μεταβολίζεται αμέσως από τον οργανισμό, αφήνοντας όξινα κατάλοιπα. Αν φάμε πολλά φρούτα, εκτός από τις πολλές θερμίδες που θα πάρουμε θα προκαλέσουμε τη δημιουργία όξινου περιβάλλοντος στο στομάχι και το αίμα. Αυτά δεν είναι καλά νέα για τον οργανισμό που έτσι και αλλιώς λόγω του σύγχρονου τρόπου διατροφής, της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας και του έντονου στρες βρίσκεται συνεχώς σε μία όξινη και ιδιαίτερα τοξική κατάσταση. Το όξινο περιβάλλον στον οργανισμό και η έλλειψη αλκαλικών τροφών από τη διατροφή μας ευθύνονται για πολλές από τις σύγχρονες ασθένειες.

### **Λύση: Φρούτα με πρασινάδες**

Ένας τρόπος για να εξισορροπήσεις την οξύτητα που δημιουργείται από τα ζάχαρα των φρούτων είναι να τα συνοδέψεις με κάτι πολύ αλκαλικό, όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Μπορείς στη φρουτοσαλάτα να βάλεις ψιλοκομμένο μαϊντανό, στον φρουτοχυμό που θα φτιάξεις στο μπλέντερ να προσθέσεις φρέσκο σπανάκι ή απλά να συνοδέψεις το φρούτο σου με μερικά τρυφερά μαρουλόφυλλα. Πολλές από τις φρουτοσυνταγές που προσωπικά προτιμώ βασίζονται σε αυτή τη λογική εξισορρόπησης του Ph.

### **Πρόβλημα: Τα φρούτα παχίνουν**

Αν φάμε πολλά φρούτα και αν η ενέργεια που μας δίνουν δεν καταναλωθεί άμεσα, θα γίνει λίπος. Φρούτα όπως τα σταφύλια, τα κεράσια και οι ώριμες μπανάνες είναι πολύ γλυκά, κάτι που τα κάνει αρκετά πλούσια σε θερμίδες. Το καλό με τα φρούτα είναι ότι επειδή περιέχουν φυτικές ίνες δε μπορούμε να φάμε και πάρα πολλά. Κάποια όμως φρούτα και κυρίως οι φρουτοχυμοί που δεν έχουν φυτικές ίνες χρειάζονται προσοχή επειδή είναι εύκολο να το παρακάνουμε.

### **Λύση: Με μέτρο**

Τα φρούτα, όπως και όλα τα πράγματα στη ζωή θέλουν μέτρο. Πρέπει να τρώμε λίγα και καλά. Μερικές ενδεικτικές μερίδες είναι: 1 μπανάνα, 2 μικρά μήλα, 3 βερίκοκα, 1 κούπα σταφύλια και ένα μπολάκι κεράσια. Ιδιαίτερη προσοχή θέλουν τα σταφύλια χωρίς κουκούτσια επειδή είναι εύκολο να φας πολλά χωρίς να το καταλάβεις. Όταν πίνουμε φρουτοχυμό να επιλέγουμε φυσικό, χωρίς ζάχαρη και να μην πίνουμε περισσότερο από ένα ποτήρι. Αν διψάμε πολύ καλύτερα να πιούμε σκέτο νερό.

### **Πρόβλημα: Τερηδόνα**

Τα πολύ γλυκά φρούτα περιέχουν ζάχαρα που γίνονται οξέα και προκαλούν τερηδόνα. Τα σταφύλια είναι ένα πρόβλημα επειδή η φλούδα τους μπαίνει ανάμεσα στα δόντια ενώ οι μπανάνες λόγω υφής αφήνουν πολλά υπολείμματα ανάμεσα στα δόντια. Τα εσπεριδοειδή όπως το πορτοκάλι και το γκρέιπφρουτ είναι επίσης επιβλαβή για το σμάλτο των δοντιών λόγω της οξύτητάς τους.

### **Λύση: Πλύσιμο και ξέπλυμα**

Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να πλένουμε τα δόντια μας αφότου φάμε φρούτα και να

χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα για να καθαρίζουμε τις φλούδες που έχουν μπει ανάμεσα στα δόντια. Είναι επίσης καλό να πίνουμε τους χυμούς με καλαμάκι και να ξεπλένουμε το στόμα μας πίνοντας νερό αφότου φάμε φρούτο ή πιούμε χυμό.

Κλείνοντας, χρειάζεται να θυμόμαστε το εξής: Αν και τα φρούτα αποτελούν μία πολύ υγιεινή, φυσική τροφή, χρειάζεται να ακολουθήσουμε τους παραπάνω κανόνες για να μην έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας. Να επιλέγουμε καθαρά και βιολογικά φρούτα, να τα τρώμε σκέτα και με άδειο στομάχι, να τα συνοδεύουμε με πρασινάδες, να τα τρώμε με μέτρο και αφότου τα φάμε, να πλένουμε τα δόντια μας.

Αν θες να λαμβάνεις ενδιαφέροντα διατροφικά tips και νόστιμες, απλές υγιεινές συνταγές, γράψου στο Newsletter βάζοντας όνομα και email στη φόρμα πάνω δεξιά.

Φιλιά πολλά!

Ευτύχης

Photo by Flickr user **Elenas\_Pantry** under the [Creative Commons](#)