

Fructele confiate, o adevarata capcana. Cum deosebim fructele uscate de cele confiate



Chiar dacă sezonul fructelor e pe sfârșite, cine vrea o dietă echilibrată are opțiuni. **Nutritionistii spun că fructele uscate sunt o alegere la fel de sănătoasă, deoarece conțin la fel de multe fibre și minerale**

. Trebuie să fim atenți însă, la ce cumpărăm. Pe piață există și **fructele confiate**

- ele arată la fel ca cele uscate, dar **sunt adevărate bombe calorice**

"Fructele uscate sunt o alternativă rezonabilă mai ales pentru perioada în care nu avem fructe proaspete. Prunele uscate sunt mult mai bogate în antioxidanți decât prunele ca atare. Smochinele, în mod particular, sunt foarte bune împotriva constipației ", spune dr. Corina Zugravu, medic nutritionist.

Există, însă, și o capcană pentru consumatori.

Ca să beneficiați de toate avantajele fructelor uscate, asigurați-vă atunci când cumpărați că nu luați fructe confiate. Acestea nu sunt la fel de sănătoase, pentru că au o concentrație foarte mare de zahăr

Deși arată la fel, fructele uscate și cele confiate se fabrică diferit. Spre exemplu, **curmalele uscate** sunt lăsate 24 de ore într-un cuptor, la temperaturi de peste 80 de grade, astfel încât să elimine toată apa, în timp ce **curmalele confiate** sunt fierte câteva zile la rând într-o soluție concentrată de zahăr

Scris de Administrator
Sâmbătă, 03 Decembrie 2011

.
De multe ori,
**producatorii adauga in aceasta solutie si
conservanti sau coloranti**
, pentru ca fructele sa aiba un aspect mai atragator
.

**"Fructele confiate au un adaos foarte mare de calorii si de carbohidrati. Practic, daca am
vrea, mai degraba cu fructele din dulceata sau din gem sa le asimilam,
nu cu fructele uscate
", atentioneaza nutritionistul Corina Zugravu.**

Fructele uscate, mai sanatoase, sunt insa ceva mai scumpe si este de inteles avand in
vedere ca, din 20 de tone de prune, de exemplu, prin deshidratare, raman numai cinci tone de
prune uscate.

Sursa: <http://www.antena3.ro/romania/fructele-confiate-o-adevarata-capcana-cum-deosebim-fructele-uscate-de-cele-confiate-143160.html>

Informatii utile:

- [Adevarul despre ZAHAR \(ZAHARUL ALB, BRUN, PROCESAT, ARTIFICIAL, etc\). CUM VA AFECTEAZA ZAHARUL SANATATEA SI CUM CREAZA DEPENDENTA FIZICA - Truth about SUGAR \(WHITE SUGAR, BROWN, PROCESSED, ARTIFICIAL, etc\). HOW SUGAR IMPACTS YOUR HEALTH AND HOW PHYSICA...](#)