

Cele mai sanatoase fructe sarace in carbohidrati sunt recomandate in orice dieta echilibrata, avand o valoare nutritionala ridicata prin vitaminele, fibrele si mineralele pe care le contin. In plus, aceasta categorie de fructe se remarca prin continutul bogat de antioxidanti si alti fitonutrienti care previn numeroase boli, adresandu-se totodata persoanelor care doresc sa consume alimente cu un indice glicemic mic.

In sezonul estival, aveti acces la unele dintre cele mai sanatoase fructe pentru sanatate, cu continut redus de carbohidrati, care nu afecteaza nivelul glicemiei in sange si nu predispun la ingrasare. De altfel, din punct de vedere nutritional, puteti compara merele cu perele sau cu portocalele, intrucat numarul de calorii, aportul de fibre si calitatea fitonutrientilor difera de la un fruct la celalalt.

Fie ca urmeaza sa incepeti o dieta cu reguli stricte, fie ca doriti sa va axati strict pe fructele care se pot consuma cu cele mai putine restrictii cantitative, urmatoarea lista va poate fi utila in intocmirea unui meniu zilnic echilibrat.

Pepenele galben

Bogat in potasiu, vitamina A si beta-caroten, pepenele galben este un aliment-cheie in mentinerea presiunii arteriale in limitele normale (respectiv in prevenirea producerii unui infarct miocardic). Mai mult decat atat, pepenele galben contine doar 4 grame de carbohidrati in fiecare portie de circa 40 de grame.

Vitamina A si beta-carotenul din acest fruct savuros sunt nutrienti esentiali pentru sanatatea vederii, completand complexul beneficiilor aduse de consumul de pepene galben.

Pepenele rosu

Cu doar 4 grame de carbohidrati intr-o portie de 50 de grame de pepene verde, acest fruct racoritor al verii se numara printre alimentele care faciliteaza semnificativ pierderea in greutate, reglarea nivelului de colesterol si vitaminizarea organismului.

Pepenele rosu contine si vitamina A, vitamina C, beta-caroten si lycopen, antioxidant despre care s-a descoperit ca reduce exponential riscul dezvoltarii mai multor forme de cancer. Acelasi fruct furnizeaza si citrulina, substanta de care corpul are nevoie pentru a produce arginina, aminoacidul care creste sensibilitatea la insulina.

Fructele de padure

Apreciate in special pentru antioxidantii pe care ii contin, fructele de padure sunt totodata si o sursa bogata de vitamine si fibre. Trei sferturi de cana de fructe de padure (mure, afine, zmeura, merisoare, coacaze etc.) contin circa 62 de calorii si doar 16 grame de carbohidrati. Specialistii spun ca fructele de padure au cea mai mare densitate de nutrienti dintre toate tipurile de fructe, asigurand si un aport consistent de fibre alimentare, esentiale pentru o digestie corecta.

Piersicile

In ciuda texturii dense si a gustului foarte dulce, piersicile se inscriu si ele in lista fructelor cu un continut redus de carbohidrati. Acestea contin vitaminele A si C, potasiu si fibre. Pe de alta parte, evitati consumul de nectarine, intrucat furnizeaza mai mult zahar si echivaleaza caloric fructe precum mango si papaya, mai bogate in carbohidrati.

Caisele

Dulci si sarace in carbohidrati, caisele sunt recomandate inclusiv in dieta persoanelor care sufera de diabet. O caisa medie contine circa 17 calorii si 4 grame de carbohidrati, pe cand 4 caise proaspete asigura peste 70% din doza zilnica recomandata de vitamina A. Aceleasi fructe usor de consumat pe timp de vara constituie o sursa importanta de fibre, iar valoarea lor nutritionala ramane crescuta indiferent de forma in care sunt consumate (desigur, fara zahar adaugat).

Merele

In afara de faptul ca abunda in vitamina C si fibre (daca le savurati cu tot cu coaja), merele sunt si surse slabe de calorii si carbohidrati un mar mic contine 54 kcal si 14 grame de carbohidrati. Coaja furnizeaza fibre necesare unei bune digestii, dar si antioxidanti care lupta impotriva radicalilor liberi si previn imbatranirea prematura.

Portocalele

Racoritoare si bogate in vitamina C, portocalele au totodata si un indice glicemic redus. O portocala medie contine aproximativ 62 de kcal si 15 grame de carbohidrati, completand insa generos aportul de acid folic si potasiu, mineral care regleaza presiunea arteriala. Grapefruitul prezinta aceleasi calitati nutritionale.

Kiwi

Disponibile pe tot parcursul anului si perfecte pentru a fi pastrate la frigider chiar si vreme de 3 saptamani, exoticele fructe de kiwi sunt si alternative alimentare pentru o dieta saraca in carbohidrati. Un kiwi mare contine circa 56 kcal si 13 grame de carhidrati, precum si cantitati importante de potasiu, fibre si vitamina C.

Smochinele

Desi au un gust dulce accentuat, smochinele contin la fel de putin zahar precum capsunile, fiind recomandate intr-un regim alimentar care limiteaza aportul de carbohidrati. Aceste fructe apetisante sunt si surse bogate de fibre, datorita semintelor numeroase si comestibile.

Fructele de avocado

Fructele de avocado au acelasi continut de carbohidrati precum capsunile si pepenele galben 4 grame pentru fiecare portie de 50 de grame. Bogate in grasimi mononesaturate, exoticele fructe ajuta la cresterea nivelului de colesterol bun (HDL) in organism. Totodata, contin luteina, antioxidant benefic sanatatii pielii si a parului, precum si alti nutrienti care previn instalarea artritei.

Ciresele

Profitati din plin de sezonul de coacere a cireselor in fiecare an, intrucat aceste fructe au un indice glicemic redus si un continut sarac de carbohidrati, fiind recomandate inclusiv diabeticilor. Aproximativ 12 cirese furnizeaza 59 de calorii si 14 grame de carbohidrati, precum si agenti antiinflamatori care nu se regasesc intr-o cantitate la fel de mare in alte surse vegetale.

Indiferent daca sunt consumate proaspete, conservate, congelate sau uscate, ciresele au si efect antioxidant, protejand impotriva bolilor cardiovasculare, cancerului si altor afectiuni cronice.

Capsunile

Aproximativ 50 de grame de capsune contin 4 grame de carbohidrati, ceea ce inseamna ca delicioasele fructe de vara se inscriu si ele in lista celor mai sanatoase surse vegetale de fitonutrienti, vitamine si minerale.

Capsunile contin si acid elagic, despre care s-a descoperit ca inhiba cresterea si dezvoltarea tumorilor. Antocianinele din aceste fructe au efect analgezic si blocheaza actiunea unor compusi chimici care cresc nivelul inflamatiilor in organism.