



Stalno jedete voće, a ne mršavite? Evo zbog čega

Zabluda da je voće niskokalorično i da ga možemo jesti u gotovo neograničenim količinama tokom dijete definitivno ne stoji. Posebno ne zato što su mnoge voćke kojima rado ubijamo glad zapravo pune šećera. Koliko nam voće pomaže, a koliko nas usporava na putu ka idealnoj liniji?



To zavisi od količine i vrste voća koju unosite. Ako ste na planiranom režimu ishrane, trebalo bi da se pridržavate propisanih količina, jer u suprotnom unecete kalorija koliko biste i da ste za užinu pojeli kiflu.

Možda ne deluje da je tako, ali krivac je šećer koji se nalazi u voću. Istina, ovaj šećer, odnosno fruktoza, zdraviji je od rafinisanog šećera, ali on ipak sadrži isti broj kalorija (4 kalorije po gramu) pa zato voće ne treba konzumirati u neograničenim količinama, ako zaista želite da izgubite suvišne kilograme.



Istraživanja su pokazala da konzumiranjem voća u većoj količini, oni koji su na dijeti, neznajući, dnevno unesu i po 250 kalorija više.

Prema skali koju preporučuju američki nutricionisti, jedan voćni obrok trebalo bi da bude količina koja staje u veću šolju. Da bi se gubila težina, treba konzumirati samo sveže ili smrznuto voće. Takođe, treba izbegavati sušeno voće, voćne kupove i sokove koji su kalorični ali i siromašni vlaknima. Ono što se preporučuje je voće bogato vlaknima, jer ubrzavaju varenje.



Dakle, voće nije “slobodna zona”. I ono sadrži šećer i kalorije. Zato, kad planirate voćne obroke, povedite računa i o tome. Evo kakvu nutritivnu vrednost ima voće koje je najčešće na našem meniju:

VOĆE	KALORIJE	ŠEĆER	UGLJENI HIDRATI	PROTEINI	VLAKNA
banana	88	12 g	23 g	1,1 g	2,6 g
jabuka	52	10 g	14 g	0,3 g	2,4 g
pomorandža	47	9,4 g	11,8 g	0,9 g	2,4 g
kivi	60	9 g	15 g	1,1 g	3 g
grožđe	66	16 g	17 g	0,6 g	0,9 g
mandarine	48	9 g	11 g	1 g	3 g
kajsije	51	9 g	11 g	1,4 g	2 g
kruške	57	10 g	15 g	0,4 g	3,1 g
limun	28	2,5 g	9 g	1,1 g	2,8 g

šljiva	45	10 g	11 g	0,7 g	1,4 g
---------------	----	------	------	-------	-------

Posebnu kategoriju čine orašasti plodovi koji su izuzetno kalorični. Iako se često preporučuju kao užina ili zdrava grickalica tokom dijeta, više od jedne šake neće ubrzati gubitak kilograma. Naprotiv. Malo je poznato da i ovo voće sadrži šećer, ne u velikim količinama, ali je zato izuzetno kalorično.

VOĆE	KALORIJE	ŠEĆER	UGLJENI HIDRATI	PROTEINI	VLAKNA
badem	575	3,9 g	22 g	21 g	12 g
kikiriki	567	4 g	16 g	26 g	9 g
orah	654	2,6 g	13,7 g	14,6 g	6,7 g
lešnik	628	4,3 g	17 g	15 g	10 g
pistaći	562	8 g	28 g	20 g	10 g

* Navedene tabele odnose se na količinu od 100 grama voća