

# Excesul de fructe și creșterea în greutate

## EXCESS FRUIT CONSUMPTION AND WEIGHT GAIN



### GENERALITĂȚI

Prea multe fructe pot contribui la creșterea în greutate a unei persoane.

Aportul excesiv, indiferent de produsul alimentar, poate să îngrașe. Unele alimente însă, pot fi consumate în cantități mai mari, față de altele.

Fructele proaspete conțin aproximativ 15-20 de calorii per 30 de grame. De exemplu, un măr de dimensiuni medii (aproximativ 200 grame) conține aproximativ 100 de calorii.

Fructele uscate au cel mai mare număr de calorii, 180 grame de stafide conțin aproximativ 500 de calorii, iar pentru cei mai mulți dintre oameni, acest număr de calorii ar putea însemna prea mult.

### CÂND ARE LOC CREȘTEREA ÎN GREUTATE?

Creșterea în greutate va avea loc atunci când o persoană consumă mai multe calorii decât reușește să ardă. Prin urmare, dacă pe baza nevoilor individuale energetice, un individ ar trebui să consume 2.000 de calorii pentru a-și menține greutatea, în cazul în care valorile acestora s-ar suplimenta cu 500 de calorii, într-o săptămână ar câștiga o jumătate de kilogram. În general, deși este încurajat consumul zilnic de fructe proaspete, este destul de simplu să se facă excese de fructe și legume, mai degrabă din punctul de vedere al controlului greutății decât al menținerii unei diete bogate în substanțe nutritive.

30 de grame de legume au aproximativ 5-10 calorii, aproape jumătate față de valoarea fructelor. Nu uitați că dacă includeți în dieta dvs. multe fructe și legume fără însă să faceți mișcare, va fi dificil să pierdeți în greutate.

Fructele și legumele introduse în mesele zilnice oferă multe beneficii pentru sănătate. Conținutul lor ridicat de fibre ajută la menținerea sub control a nivelului de glucoză din sânge, poate reduce colesterolul și scade riscul apariției cancerului de colon și al altor tipuri de cancer. Acestea conțin antioxidanți și fitochimicale care reduc riscul de boli cardiace coronariene.

### ***Cantitatea de fructe și legume de care are nevoie o persoană***

Majoritatea oamenilor cunosc faptul că ar trebui să consume cinci porții de fructe și legume pe zi, dar puțini știu că acestea ar trebui să provină zilnic dintr-o varietate de surse.

Consumul aceluiași tipuri de fructe și legume în fiecare zi nu este recomandat, pentru că acestea nu pot acoperi vitaminele și mineralele care nu există în compoziția lor.

## 1. Fructe

Pentru a vă bucura de beneficiile maxime oferite de fructe, mâncați-le proaspete, cu tot cu coajă. Fructele uscate și sucurile naturale de fructe includeți-le ponderat în dietă, deoarece acestea își pierd mare parte din fibrele lor naturale, în urma procesului de stoarcere, în timp ce, în cazul fructelor uscate, nivelul de vitamina C este mult mai scăzut.

O porție va avea aproximativ 80 g și ar putea fi compusă din:

- un măr, banană sau portocală de mărime medie;
- trei linguri de fructe tăiate, gătită sau conservate;
- 150 ml de suc sau piure de fructe;
- o lingură de fructe uscate (alegeți variantele la care nu s-a folosit pentru conservare dioxid de sulf).

Pentru stimularea consumului de fructe, puteți încerca una dintre sugestiile de mai jos:

- adăugați la micul dejun fructe proaspat tăiate;
- amestecați fructele cu iaurt degresat și nuci mărunțite pentru o gustare pe care o puteți lua în prima parte a zilei;
- încheiați masa cu un fruct proaspăt, cum ar fi o porție de struguri;
- evitați sucurile de fructe care nu sunt 100% din fructe, inclusiv nectarurile, sucurile concentrate și cocteilurile în care s-a adăugat zahăr;
- pentru un desert sănătos, stoarceți câteva mere sau pere și amestecați-le cu puțină scorțișoară și stafide, în care puteți introduce câteva alune pisate. Serviți cu iaurt simplu.

## 2. Legume

Echilibrați aportul de legume și consumați mai ales legume portocalii, roșii și verzi. Cu cât culoarea acestora este mai variată, cu atât alegerile dvs. sunt mai sănătoase. Ca regulă de bază, legumele care sunt închise la culoare sau au culori vii au cele mai multe vitamine, minerale și fibre. De exemplu, spanacul conține mai mulți nutrienți decât salata verde.

Ar trebui să consumați cel puțin trei porții de legume în fiecare zi. O porție va echivala cu 80 g, un bol cu salată verde sau morcovi. Pentru a stimula consumul de legume puteți încerca oricare dintre sugestiile de mai jos:

- mâncați legume crude ca parte dintr-un sandwich, garnituri sau serviți-le cu sosuri. Puteți face diver-

se combinații de sosuri cu ajutorul unui iaurt și ierburi fin tocate;

- suc de legume crude, cum ar fi morcovi, roșii și castraveți pentru o băutură răcoritoare și rapidă. Ghimbirul și lămâia pot fi adăugate pentru gust. O altă alternativă ar fi să se adauge morcov, țelină și mărar;
- gătită la temperaturi înalte, legumele își pierd nutrienții. Din acest motiv, este indicat să folosiți mai degrabă cuptorul cu microunde sau aparatele electrice cu ajutorul cărora legumele pot fi gătită la aburi, decât fierberea;
- salatele se pot prepara rapid și pot fi gustoase dacă în compoziția lor se adaugă alune sau fasole cannelini, un dressing sănătos, cum ar fi oțet sau puțin ulei de măsline;
- supa de legume de casă este un mod ideal pentru întreaga familie de a-și crește aportul de legume;
- includeți întotdeauna legume în mesele principale; puteți servi chiar și peștele cu o salată simplă;
- adăugați ierburi proaspete în salate pentru a încuraja consumul de legume. Menta tocată poate fi combinată cu fasole verde și mazărea, coriandru în cartofii prăjiți, curry cu musaca și rozmarin și cimbru cu legume rădăcinoase.

Întotdeauna trebuie să spălați legumele înainte de a le utiliza și să îndepărtați frunzele exterioare ale salatei și ale verzei.

**Exemplu de plan culinar** care v-ar putea satisface cerințele nutriționale din care fac parte cinci porții de fructe și legume – în limitele energetice a 6.500 de kJ pe zi.

- **Mic dejun** – 1/2 ceașcă de cereale cu un conținut scăzut de zahăr, cu lapte degresat, un kiwi și o pară mică.
- **Gustarea de dimineață** – un măr roșu de mici dimensiuni, o cafea cu lapte degresat.
- **Prânz** – două felii de pâine integrală cu două felii de avocado, 1/3 ceașcă de morcov ras, două felii subțiri de piept de pui, o roșie mică, salată verde și un măr mijlociu.
- **Gustarea de după-amiază** – o portocală medie cu un iaurt de 200 g degresat, simplu.
- **Cina** – friptură de vită la grătar (140 g), servită cu doi cartofi fierți mici, o cană de broccoli fiert, peste care s-a adăugat un sfert de lingură de ulei de măsline.