

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Chipsy owocowe zdrową alternatywą dla fastfoodów



Tłuste chipsy, paluszki i orzeszki warto zastąpić zdrowymi i równie smacznymi chipsami owocowymi. Ze względu na witaminy i błonnik pokarmowy są alternatywą dla niezdrowych przekąsek. Świetnie nadają się też dla dzieci, które bardzo lubią chrupiące pokarmy, oraz osób cierpiących na dolegliwości gastryczne.

Chipsy owocowe nie zawierają glutenu, konserwantów ani sztucznych barwników. Nie mają też cukru, a słodki smak zawdzięczają wyłącznie cukrom naturalnie występującym w owocach. Produkty do wyrobu chipsów są suszone i niepoddawane obróbce cieplnej, dzięki czemu nie zawierają tłuszczu i soli, używanych zazwyczaj w procesie smażenia i pieczenia.

- Tego typu produkty zawierają znacznie mniej kalorii, ponieważ nie są smażone, a jedynie suszone. Często poddawane są procesowi liofilizacji - jest to metoda suszenia, która polega na tym, że uzyskujemy produkt, który jest bardzo chrupiący - wyjaśnia Agnieszka Piskała, specjalista ds. żywienia Nestlé Polska, w rozmowie z agencją informacyjną Newseria Lifestyle.

Suszone owoce są natomiast doskonałym źródłem witamin, zwłaszcza witaminy K i witamin z grupy B, oraz minerałów: miedzi, żelaza, magnezu i potasu. Zawierają też bardzo duże ilości błonnika pokarmowego, usprawniającego pracę przewodu pokarmowego, oraz przeciwutleniaczy, chroniących skórę przed wolnymi rodnikami. Dlatego dietetycy polecają je jako zdrowy zamiennik kalorycznych i niezdrowych przekąsek, takich jak tradycyjne chipsy, paluszki czy solone orzeszki.

- Najczęściej przygotowywane są chipsy z jabłek. Jest to związane z tym, że mają bardzo fajną strukturę gąbczastą, która podczas suszenia jest często zachowywana, dlatego fajnie chrupią. Inne owoce, które również są wykorzystywane do suszenia, to na przykład truskawki - mówi Agnieszka Piskała.

Chipsy owocowe to także dobra alternatywa dla osób, które ze względu na problemy gastryczne, takie jak wzdęcia lub chorobę wrzodową, nie mogą jeść surowych owoców.

- Zjedzenie małej paczuski suszonych chipsów jabłkowych równa się spożyciu trzech jabłek. Łatwiej jest nam na pewno zjeść suszone owoce, bo mają one znacznie mniejszą objętość i szybciej możemy je skosztować. Natomiast zjedzenie trzech jabłek często jest dla nas ogromnym wyzwaniem - mówi Agnieszka Piskała.

Na polskim rynku pojawia się coraz więcej rodzajów chipsów owocowych. Najpopularniejsze są te o smaku jabłkowym i bananowym. Warto jednak pamiętać, że choć suszone owoce mają niski indeks glikemiczny, to są dość kaloryczne: 100 gram suszonych moreli to 284 kcal. Dlatego nie należy ich spożywać w nadmiarze. Restrykcji takich nie trzeba natomiast stosować w przypadku coraz

popularniejszych chipsów warzywnych z marchewki czy buraka. Zawierają one bowiem znacznie mniej naturalnych cukrów.

Chipsy owocowe lub warzywne można też przygotować samodzielnie w domu. Świetnie nadadzą się do tego takie warzywa i owoce, jak jabłka, banany, gruszki, marchewka, buraczki, a nawet cukinia. Należy jedynie pamiętać, by do smażenia zamiast soli i tłuszczu używać oliwy i ziół.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22101.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

[I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości](#)

[ksztalcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy