

### [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 paczuszki 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.

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



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## **Kierownik wyprawy polarnej**

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## **Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki**

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## **Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety**

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## **Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą**

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**