

EL SUC, NO ÉS FRUITA

26 febrer, 2020



Hem parlat en moltes ocasions de la importància que té la fruita en la nostra dieta. Recordes? Cinc peces de fruita al dia, com a mínim. Existeix la sensació que prendre el suc d'una fruita és el mateix que menjar una peça entera de fruita. Doncs no és el mateix. Hi ha moltes diferències a l'hora de la forma en què ingerim una fruita sencera i un suc de fruita. Una peça sempre és molt millor que prendre suc de fruita a tots els nivells.

Molta gent pren suc de fruites diàriament. Hi ha qui ho fa tots els matins o als dinars en general. I es fa perquè existeix la creença que com la fruita és bona, el suc és igualment de beneficiós. I no és així. No es poden equiparar els beneficis de prendre una peça de fruita a fer-ho en suc.

Quan espremem una peça de fruita, aquesta perd nutrients i fibra, i resulta menys saciant. Els sucus quan es preparen perden propietats i a més omplen menys perquè no es produeix el procés de masticació per la qual cosa, si estem a dieta, és molt millor ingerir-la com a peça de fruita.

La fruita espremuda té menys fibra. A l'utilitzar més d'una peça per fer el suc estem incorporant més sucre al nostre organisme que si preguéssim una sola peça. El més recomanable és beure menys sucus i menjar-ne peces de fruites senceres. Això no significa que un suc natural de tant en tant sigui perjudicial, però quan la fruita la prenem sencera ingerim també la fibra que alenteix el procés pel qual el sucre passa per la sang. Per tant, el suc no ha de convertir-se en un substitut de la fruita. La principal font d'hidratació ha de ser sempre l'aigua i el consum de taronges, pomes, raïms..., s'ha de fer tal com ens ha brindat la naturalesa.

En un got de 25 mil·límetres de suc de taronja hi ha 110 calories. Una peça sencera de taronja en té 45 calories. Quan

mengem la fruita incorporem la fibra, mastiquem l'aliment per saciar la gana. Si la prenem en suc descartem la polpa, prescindim de la major part de la fibra alimentària. Prendre-la amb suc abunden els compostos altament energètiques i ens aporta quasi el mateix valor en calories que un fa una beguda carbonatada.

Si beus un got de suc de taronja, prendràs el sucre que contenen unes tres taronges. Absorbeixes aquests sucres amb molta rapidesa provocant una resposta metabòlica diferent a quan ho fem si mengem la fruita en peça.

Consum en nens i adults

El risc de patir obesitat, càries o diabetis tipus 2 s'incrementa en els consumidors habituals de suc. El principal valor de la beguda es redueix a certs nutrients com el potassi, l'àcid fòlic o la vitamina C. Respecte a aquesta vitamina hem de saber que la quantitat diària recomanada pot cobrir-se fàcilment amb una dieta saludable.