

Сухофрукти як альтернатива солодощам...

Сухофрукти як альтернатива солодощам Нестача часу для повноцінного прийому їжі – розповсюджена проблема. Нерідко ми поповнюємо запаси енергії шкідливими перекусами: зокрема, солодощами. Але крім того, що вони дають короткотривалий хибний ефект, та ще й можуть викликати залежність. Чудовою альтернативою для солодкоїжок стануть сухофрукти. Вони містять натуральні цукри (фруктоза, глюкоза), які засвоюються повільніше і дають кращу насиченість, ніж рафінований цукор. Окрім того сухофрукти містять багато клітковини, вітамінів та мінералів: калію, магнію, заліза. Але не слід забувати, що сухофрукти мають високу калорійність. Через те, що волога видалена, в них сконцентровано багато цукру. Рекомендується додавати їх в раціон невеликими порціями: 3–4 шт. кураги або фініків на перекус буде достатньо.

Clear Text

Plagiarism 0%

Please use

< >

No AI Content Found ⓘ

Percentage of text that may be AI-generated. **0%**

Resources

AI Detector FAQs [Learn more >](#)

Includes commonly asked questions about accuracy, model training, and more.

Bringing AI Into The Classroom : Talking To Students About AI [Learn more >](#)

Strategies for opening the conversation between educators and students around utilizing AI and AI detectors in the classroom.

Check Out Our Help Center [Learn more >](#)

Find answers to general questions, troubleshooting guides, and

Сухофрукти як альтернатива солодощам

Нестача часу для повноцінного прийому їжі – розповсюджена проблема. Нерідко ми поповнюємо запаси енергії шкідливими перекусами: зокрема, солодощами. Але крім того, що вони дають короткотривалий хибний ефект, та ще й можуть викликати залежність.

Чудовою альтернативою для солодкоїжок стануть сухофрукти. Вони містять натуральні цукри (фруктоза, глюкоза), які засвоюються повільніше і дають кращу насиченість, ніж рафінований цукор. Окрім того сухофрукти містять багато клітковини, вітамінів та мінералів: калію, магнію, заліза.

Але не слід забувати, що сухофрукти мають високу калорійність. Через те, що волога видалена, в них сконцентровано багато цукру. Рекомендується додавати їх в раціон невеликими порціями: 3–4 шт. кураги або фініків на перекус буде достатньо.