

Το μέλι και η θερμιδική του αξία

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 14/12/2009 06:52

Μέλι: Το συστατικό των μελομακάρων και οι θερμίδες του

Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής Δεν είναι λίγοι εκείνοι που αστόχως διατείνονται πως το μέλι αποδίδει περισσότερες θερμίδες από τη ζάχαρη...

Συγκεκριμένα ισχυρίζονται πως μια κουταλιά της σούπας μέλι αποδίδει 64 θερμίδες, ενώ μια κουταλιά της σούπας ζάχαρη 44 θερμίδες...

Εκ πρώτης δίνουν την εντύπωση πως το μέλι είναι πιο θερμιδογόνο από τη ζάχαρη
Λάθος!

Όταν συγκρίνουμε τη θερμιδική απόδοση δύο τροφών και εφόσον θέλουμε να είμαστε ακριβείς, χρησιμοποιούμε τα γραμμάρια ως σημείο αναφοράς και όχι το κουτάλι της σούπας ή του γλυκού... Ένα κουτάλι σούπας μέλι ζυγίζει 21 γραμμάρια ενώ ένα αντίστοιχο ζάχαρης ζυγίζει 11 γραμμάρια... Είναι λοιπόν λογικό να βγάζουμε με αυτόν τον τρόπο πιο «ένοχο» θερμιδικά το μέλι♦
Αν όμως συγκρίνουμε ίσες ποσότητες μελιού και ζάχαρης, για παράδειγμα 21 γραμμάρια, θα δούμε πως η ζάχαρη αποδίδει 84 θερμίδες έναντι 64 του μελιού και η όλη διαφορά έγκειται στο γεγονός της περιεκτικότητας του μελιού σε 17% νερό, σε αντίθεση με τη ζάχαρη που δεν εμπεριέχει νερό...

=====