

### [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>



03-10-2024

## **Studenci poszerzają wiedzę medyczną**

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

## **Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji**

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

## **Psycholog o pomocy powodzianom**

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

## **Muzyka pomocna w leczeniu osób**

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

## **Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi**

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

## [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

## [Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D](#)

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

## [System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian](#)

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

**Informacje dnia:** [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

**Partnerzy**