

Χαλβάς: Τα υπέρ και τα κατά του πιο επίκαιρου γλυκού

Γράφει: Μαρία Γλένη

Είναι ο πρωταγωνιστής της Σαρακοστής καθώς αποτελεί όαση γλυκιάς γεύσης!

Ο λόγος για το χαλβά ο οποίος αν και έχει συνδεθεί με την Καθαρά Δευτέρα τρώγεται με την ίδια ευχαρίστηση οποιοδήποτε μέρα του χρόνου. Μάλιστα έχει ευεργετικές ιδιότητες αλλά δίνει ... θερμίδες ανάλογα με την ποσότητα που καταναλώνουμε.

Οφέλη υγείας

Περιέχει πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τα λεγόμενα καλά λιπαρά, τα οποία βελτιώνουν τα επίπεδα της χοληστερίνης.

Χάρη στο σουσάμι που περιέχει, είναι πλούσιος σε φυτικές πρωτεΐνες, απαραίτητες στον οργανισμό ως δομικά συστατικά των μυών, των οργάνων και των ιστών του σώματος.

Περιέχει βιταμίνη E, η οποία έχει αντιοξειδωτική δράση.



Παράλληλα είναι πλούσιος σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ασβέστιο, μαγνήσιο, σελήνιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, τα οποία έχουν πολλαπλές δράσεις στον οργανισμό: δυναμώνουν τα οστά, βοηθούν στην καλύτερη απορρόφηση και προστατεύουν την καρδιά.

Επίσης έχει φυτοχημικές ουσίες (στερόλες και λιγνάνες), οι οποίες λόγω της αντιοξειδωτικής τους δράσης δρουν και πάλι προστατευτικά για την υγεία μας.

Κατά

Προσοχή στην ποσότητα που καταναλώνετε αφού μπορεί να σας φορτώσει επιπλέον θερμίδες. Ενδεικτικό είναι πως μια μερίδα σιμιγδαλένιου χαλβά δηλαδή περίπου 80 γραμμάρια αποδίδει γύρω στις 300 θερμίδες αλλά και ο νηστίσιμος σουσαμένιος δεν είναι καθόλου «αθώος», αφού στα 100 γραμμάρια αποδίδει 500 θερμίδες λόγω του ότι το ταχίνι είναι αρκετά θερμιδογόνο) και ο χαλβάς Φαρσάλων λίγο λιγότερες, ανάλογα πάντα με τον τρόπο παρασκευής τους.

Έτσι αν υπολογίσετε και τις θερμίδες που δίνουν οι άλλες προσθήκες όπως αμύγδαλα, ξηροί καρποί, σοκολάτα, τότε ένα είναι σίγουρο πως οι θερμίδες θα εκτοξευτούν.

Πηγή: www.healthreport.gr