



In orice supermarket, sectiunea cu paine este extrem de variata de la paine alba, paine integrala, covrigi. Desi ne este clar ca nu toata painea este facuta la fel, este destul de greu sa facem alegerea cea mai sanatoasa. “Este important sa fim informati inainte de a pleca la cumparaturi, astfel incat sa stim ce cautam si ce inseamna diversii termeni de pe ambalaj”, precizeaza Katie Cavuto, dietetician. Este bine de stiut ca nu trebuie sa ne temem de carbohidrati. Painea poate fi o aditie foarte nutritiva in dieta.

1. Painea integrala este solutia

Atunci cand alegeti painea, optati intotdeauna pentru varianta facuta din cereale integrale. Acest tip de paine contine fibre, proteine, vitamine si minerale, care sunt esentiale pentru organism, mentioneaza Keri Glassman, dietetician.

2. Cititi eticheta si alegeti produsul pe care scrie “100% cereale integrale”

Exista anumite tipuri de paine care par a fi din cereale integrale, dar care de fapt contin doar 51% dintre acestea.

3. Mai putine ingrediente= o paine mai buna

“Lipsa aromelor artificiale, a colorantilor si a conservantilor este, de asemenea, foarte importanta”, spune Cavuto, care ne sfatuieste sa evitam ingredientele “greu de pronuntat”.

4. Concentrati-va pe fibre

Fibrele sunt extrem de importante pentru dieta dumneavoastra. Fibrele sunt satioase, favorizeaza miscarile intestinale sanatoase si imbunatatesc sanatatea intestinului.

Sursa: Prevention

A.C.

SURSA:

Medlife.HotNews.ro