



Wie gesund ist Popcorn? - Nährwertangaben für den gesunden Snack

Gesunde Esser in den USA wenden sich ständig Popcorn als gesundem Ersatz für die salzigen Snacks zu, die normalerweise eine Diät brechen. Anstelle von Snacks wie Kartoffelchips, Nüssen oder Brezeln, die reich an Kalorien, Salz oder Fett sein können, bietet Popcorn die mundgerechte Leichtigkeit anderer Snacks und liefert gleichzeitig Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, aber nicht viel Fett! Hier sind einige Fakten über den Snack und die beste Art, ihn zu essen, um den nahrhaftesten Wert zu erzielen. Nährwertangaben für Popcorn * Popcorn enthält mehr als 40 verschiedene Nährstoffe. * Es hat mehr Eisen als Eier, Erdnüsse oder Spinat. * In …



Gesunde Esser in den USA wenden sich ständig Popcorn als gesundem Ersatz für die salzigen Snacks zu, die normalerweise eine Diät brechen. Anstelle von Snacks wie Kartoffelchips,

Nüssen oder Brezeln, die reich an Kalorien, Salz oder Fett sein können, bietet Popcorn die mundgerechte Leichtigkeit anderer Snacks und liefert gleichzeitig Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, aber nicht viel Fett! Hier sind einige Fakten über den Snack und die beste Art, ihn zu essen, um den nahrhaftesten Wert zu erzielen.

Nährwertangaben für Popcorn

- * Popcorn enthält mehr als 40 verschiedene Nährstoffe.
- * Es hat mehr Eisen als Eier, Erdnüsse oder Spinat.
- * In Popcornkernen finden Sie Vitamine des B-Komplexes, Vitamin E, Riboflavin und Thiamin.
- * Popcorn enthält das meiste Protein aller Getreidekörner.
- * Im Rumpf des Kerns finden Sie Eisen, Phosphor und Protein.
- * Popcorn hat mehr Ballaststoffe als Kartoffelchips oder Brezeln.

Darüber hinaus ist Popcorn der empfohlene Snack vieler Gesundheits- und Forschungsorganisationen in den USA. Die American Dental Association empfiehlt es als guten zuckerfreien und fettfreien Snack für Kinder. Das National Cancer Institute stellt fest, dass Ballaststoffe in Ihrer Ernährung Sie vor Krebs schützen, und empfiehlt Popcorn als hervorragende Möglichkeit, Ihrer Ernährung Ballaststoffe hinzuzufügen. Die American Diabetes Association erlaubt Popcorn als stärkehaltigen Snack für Diäten zur Gewichtskontrolle. Die Feingold-Diät für hyperaktive Kinder erlaubt Popcorn auch als Snack, da es ohne Zusatzstoffe oder Zucker zubereitet werden kann.

Der beste Weg, um Popcorn zu essen

Die beste Zubereitung für Popcorn, wenn Sie möchten, dass es ein gesunder, kalorienarmer Snack ist, ist es, es aus der Luft zu

platzen. Das Hinzufügen von Butter, Salz oder anderen Belägen kann die ernährungsphysiologische Wirkung des Verzehrs von Popcorn als Snack verringern. 1 Tasse Popcorn aus der Luft hat ungefähr 30 Kalorien, 1 Gramm Ballaststoffe und 1 Gramm Protein pro Portion. Es enthält keine gesättigten Fettsäuren, Transfette oder Cholesterin. Sie finden auch Mangan, Folsäure, Niacin, Vitamin A, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Zink, Kupfer und Selen in Popcorn.

Egal, ob Sie eine Diät halten, versuchen, Ihre Kinder dazu zu bringen, gesunde Snacks zu essen, oder einfach versuchen, sich selbst gesünder zu ernähren, das Ersetzen von fettem Junk-Food durch frisch geknalltes Popcorn ist ein einfacher Austausch. Das Essen von Popcorn, um Ihr Verlangen nach Snacks zu stillen, ist eine gesundheitsbewusste Entscheidung, die Ihnen hilft, Ihr Gewicht zu kontrollieren und Nahrung bereitzustellen, anstatt nur Ihren Snack-Drang zu befriedigen!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki