



Succhi di frutta o nettari - vantaggi, svantaggi e calorie

2008-02-18 10:00:30



Utili a dissetarci durante l'estate o da gustare come aperitivo o accompagnamento alla merenda o al pranzo, i **succhi di frutta**, fanno spesso da sostituto all'acqua ma ci fanno effettivamente bene, quanto sono calorici???

Non sempre l'acqua è in grado di soddisfare la nostra sete o la nostra voglia di una bibita fresca e gustosa, se infatti vogliamo anche soddisfare il palato optiamo per una bevanda, possiamo scegliere tra succhi di frutta e nettari cosa è meglio prendere per non esagerare con le **calorie**???

Come già detto possiamo dividere i succhi in due categorie più specifiche, abbiamo i [succhi di frutta](#) e quelli invece conosciuti con il nome di [nettare](#).

Parliamo prima dei **succhi di frutta**, i succhi sono composti al 100 per cento da frutta che può essere addolcita con zucchero se troppo acidula, mentre quando parliamo di **nettari** si tratta di prodotti con il 30-50 per cento di succo e polpa con l'aggiunta di acqua e zucchero.

Le **calorie dei succhi** variano a seconda del tipo di succo scelto, in 100 g di prodotto troviamo dalle 25 alle 60 calorie per un succo di frutta che aumentano invece per quanto riguarda i nettari fino a raggiungere le 145 calorie su 100 g di prodotto.

I succhi o nettari oltre ad essere dissetanti sono anche **nutrienti**, infatti apportano sali minerali (quali [calcio](#), [potassio](#) e [magnesio](#)) e [antiossidanti](#) come il betacarotene e la [vitamina C](#), mentre per quanto riguarda il contenuto di fibre è basso visto che durante la lavorazione industriale vengono filtrati, altro discorso per i succhi realizzati artigianalmente.

Dal punto di vista dell'alimentazione i succhi di frutta sono consigliati per coloro che non mangiano molta frutta, le bevande ottenute da un processo di spremitura senza l'aggiunta di zuccheri inoltre sono indicati per una dieta equilibrata, attenzione però a non esagerare con i nettari, infatti sono più ricchi di zuccheri e quindi più calorici.

Di certo i succhi di frutta o nettari non vanno sostituiti alla frutta in quanto non apportano una dose di fibre sufficiente per il regolare funzionamento dell'intestino e anche la quantità di vitamine e minerali fornite non sono sufficienti, diciamo che rimangono una valida alternativa alla frutta ma attenti a non consumarli in grandi quantità perchè troppo calorici.