



## میوه‌جات خشک شده؛ میان وعده‌ای خوشمزه و مفید

میوه‌جات خشک شده، دارای مواد مغذی فراوانی هستند و گزینه‌های مناسبی برای میان وعده‌ها خواهند بود.

میوه‌جات خشک شده، دارای مواد مغذی فراوانی هستند و گزینه‌های مناسبی برای میان وعده‌ها خواهند بود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، میوه‌های خشک شده، امروزه بیشتر در کنار سایر آجیل‌ها مصرف می‌شوند. بسیاری از ما به این دسته از مواد غذایی به دیده یک نوع آجیل و تنقلات نگاه کرده و متأسفانه از ارزش‌های واقعی این مواد غذایی غافل هستیم. این گروه از مواد خوراکی می‌توانند برای کمک به افرادی که قصد وزن کم کردن دارند بسیار مفید باشند.

در این مطلب قصد داریم تا شما را با تعدادی از این تنقلات سالم و طبیعی آشنا کنیم.

### کشمش

این میوه خشک شده خوشمزه یکی از محبوب‌ترین آجیل‌ها و تنقلات در کشور ما محسوب می‌شود. این فراورده از خشک کردن انگور به دست می‌آید و منابع مغذی فراوانی است. با مصرف یک سوم فنجان کشمش شما 143 کالری انرژی، 38 گرم کربوهیدرات، 2 گرم فیبر، یک گرم پروتئین، 10 درصد پتاسیم و 2 درصد ویتامین C بدست می‌آورید.

### توت

توت هم یکی دیگر از تنقلات مورد علاقه ما ایرانیان است که دارای خواص بسیار زیادی است. یک سوم فنجان توت خشک دارای 123 کالری انرژی، 33 گرم کربوهیدرات، 2 گرم فیبر، 5 درصد منگنز و 2 درصد ویتامین E است.

### موز خشک شده

بسیاری از ما موز را به صورت تازه مصرف می‌کنیم اما بد نیست بدانید که این میوه به صورت خشک شده نیز دارای مواد مغذی بسیار زیادی است. در حدود یک سوم فنجان موز خشک شده دارای 156 کالری انرژی، 18 گرم کربوهیدرات، 2 گرم فیبر، یک گرم پروتئین، 23 درصد منگنز و 3 درصد ویتامین C است.

### برگه زردآلو

یکی از میوه‌های بسیار پرطرفدار که در فصل تابستان به بازار می‌آید زردآلو است. این میوه خوشمزه و خوش خوراک را می‌توان به صورت خشک شده نیز مصرف کرد. در حدود یک دوم فنجان برگه زردآلو دارای 153 کالری انرژی، 40 گرم کربوهیدرات، 6 گرم فیبر، 2 گرم پروتئین، 13 درصد پتاسیم و 58 درصد ویتامین A است.

### آلو بخارا

این میوه خوشمزه نیز در بسیاری از غذاهای ایرانی و همچنین به صورت تنقلات در میهمانی‌ها استفاده می‌شود. یک سوم فنجان آلو خشک دارای 101 کالری انرژی، 27 گرم کربوهیدرات، 3 گرم فیبر، یک گرم پروتئین، 5 درصد ویتامین A و 7 درصد پتاسیم است.