

Το ψωμί σικάλεως δεν παχαίνει όσο το άσπρο;



Άλλος ένας μύθος, πολλοί πιστεύουν ότι το ψωμί σικάλεως έχει λιγότερες θερμίδες από το άσπρο ψωμί και έτσι καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες. Και όμως το μαύρο ψωμί έχει τις ίδιες ή και λίγες περισσότερες θερμίδες από το άσπρο ψωμί. Κάθε φέτα 30 γραμμαρίων δίνει περίπου 70-80 θερμίδες. Η υπεροχή του μαύρου ψωμιού σε σχέση με το άσπρο ψωμί είναι όχι στο θερμιδικό του

φορτίο, αλλά στις θετικές επιδράσεις των περισσότερων φυτικών ινών. Έτσι αυτά τα ψωμιά μας φέρνουν μεγαλύτερο κορεσμό, έχουν ποιο πολλές βιταμίνες του συμπλέγματος Β, και βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου, βοηθούν στην καλύτερη ισορροπία του σακχάρου στο αίμα αλλά και τον λιπιδίων.