Želite li za užinu nešto korisno? Uzmite kokice. Nedavno istraživanje je pokazalo da ova grickalica sadrži više antioksidanasa (polifenola) nego drugo povrće i voće.

Porcija kokica sadrži 300mg polifenola. Poređenja radi u istoj količini kukuruza šećerca ima 114mg, a bilo kog voća 160mg. To je zbog znatno manjeg sadržaja vode u kokicama nego u voću: polifenoli se rastvaraju u vodi, koju voće i povrće sadrži do 90%, dok su polifenoli u kokicama koje imaju manje od 4% vode koncentrisni, ističe se 25 marta na sastanku Američkog hemijskog društva u San Dijegu.

U ishrani prosečnog Amerikanca iz voća potiče 255mg polifenola dnevno i 218mg iz povrća. Kokice bi mogle da obezbede značajni deo dnevne potrebe polifenola, ističu istraživači iz Pensilvalije.

Ranije se smatralo da u kokicama nema mnogo polifenola. Sada se zna da ih nema manje nego u orasima i 15 puta više nego u integralnom kukuruznom čipsu.

Osim toga dokazano je da se veći deo polifenola i vlakana nalazi u ljuskama kokica koje se

zaglave u zubima. Ljuskice zasljužuju mnogo više poštovanja nego što dobijaju. Ali pazite: ako u kokice dodajete dosta soli, ulja ili druge visoko-kalorične dodatke, umesto zdrave namirnice dobijate "punu činiju problema".

Ako se kokice puckaju samo pod dejstvom toplog vazduha, sadrže minimum kalorija, ali ako se pripremaju uz dodatak ulja kalorijska vrednost je dvostruko veća. Takve kokice sadrže minimum 43% masti.

Bez obzira na kokice ne zaboravite na voće i povrće. U kokicama nema vitamina i supstanci kojima je bogato voće i povrće, a koji su takođe korisni za zdravlje.

Kokice - jedinstven integralni proizvod za užinu. To je 100% celo zrno, što se ne može reći za druge intergalne proizvode. Oni se dobijaju mešanjem celog zrna sa drugim sastojcima. Ako se proizvod naziva integralnim to samo znači da nema manje od 51% celih zrna.

Jedna porcija kokica obezbeđuje 70% dnevne potrebe integralnih žitarica. Prosečna osoba pojede samo polovinu preporučene dnevne potrebe, a kokice mogu da popune tu prazninu, dajući pri tome zadovoljstvo grickanja.

Studiju je finansirao univerzitet, bez finansijskog uticaja prehrambene industrije, pa ipak u recenziji stručnih časopisa istraživanje se tretira kao preliminarno.

Izvor: News.yahoo.com