

7 λόγοι για να τρώμε ηλιόσπορους καθημερινά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γράφει: Σαρικά Γ. Μαρία, Διαιτολόγος-

Διατροφολόγος

Οι ηλιόσποροι αποτελούν ένα υγιεινό και απολαυστικό σνακ για μικρούς και μεγάλους και μπορεί εύκολα να ενταχθούν στην καθημερινή μας διατροφή με διάφορους τρόπους.

Έτσι μπορούμε να τους προσθέσουμε στη σαλάτα μας, στα φαγητά μας αλλά και να φτιάξουμε διάφορα βουτήματα και ψωμί με ηλιόσπορο.

Έχουν αντιφλεγμονώδης ιδιότητες. Οι ηλιόσποροι έχουν πολύ μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη E η οποία έχει την ιδιότητα να εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες που συσσωρεύονται στον οργανισμό μας. [\(περισσότερα...\)](#)