30 Δεκεμβρίου 2012

Οι βασικές τροφές και γιατί είναι απαραίτητες καθημερινά

/ Ε

Είναι πολύ απλό να γνωρίζει κάποιος ποιες τροφές είναι οι σύμμαχοί την καλοζωϊα και την μακροημέρευση. Το μόνο που πρέπει να κάνεις είναι να κοιτάξεις καλύτερα τα ντουλάπια και το ψυγείο του σπιτιού σου.

Σύμφωνα με την έρευνα του cosmo, αυτές είναι οι δεκαπέντε βασικές τροφές και η κάθεμια έχει τα δικά της πλεονεκτήματα:

Πατάτα
Κάνει καλό στην καρδιά και το κυκλοφορικό. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε μια συγκεκριμένη πολυφαινόλη που ονομάζεται χλωρογενικό οξύ, το οποίο έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την πίεση του αίματος. Οι πατάτες είναι κανονικά φτωχές σε θερμίδες, λιπαρά, χολήστερόλη και νάτριο και πλούσιες σε βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, όπως η βιταμίνη C, ένα αντιοξειδωτικό που προστατεύει από την κυτταρική βλάβη και κάλιο, ένα ιχνοστοιχείο που ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση. (περισσότερα...)