



...βασιλιά των «superfruits», των φρούτων με ευεργετικές για τον οργανισμό ιδιότητες, αναδεικνύει τα ταπεινά βατόμουρα μια νέα μελέτη. Σύμφωνα με αυτήν, τα βατόμουρα δεν είναι μόνο νόστιμα, αλλά περιέχουν και θρεπτικά στοιχεία που παρέχουν ένα πλήθος ευεργετικών ιδιοτήτων. Ιδού ορισμένα από αυτά:

### **1. Έχουν πολλή βιταμίνη C**

Αρχικά, αποτελούν μια πηγή πλούσια σε βιταμίνη C με διπλάσια περιεκτικότητα από το μύρτιλο. Όπως λέει η διατροφολόγος Ούρσουλα Άρενς, «η βιταμίνη C έχει πολλές σημαντικές λειτουργίες για το σώμα. Είναι ζωτικής σημασίας για το ανοσοποιητικό μας σύστημα και την καρδιαγγειακή υγεία, συμβάλλοντας στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, βοηθά στη βελτίωση της απορρόφησης του σιδήρου από άλλα τρόφιμα που καταναλώνονται την ίδια στιγμή, με αποτέλεσμα να μειώνει τον κίνδυνο αναιμίας».

### **2. Πλούσια σε φυτικές ίνες**

Η Άρενς κάνει λόγο και για το πεπτικό σύστημα λέγοντας ότι «τα βατόμουρα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες σε σύγκριση με τα περισσότερα άλλα φρούτα. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εντέρου και στη

διατήρηση ενός υγιούς βάρους, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης». [\(περισσότερα...\)](#)