

5 Ιουλίου 2013

## **Ποιές είναι ο οκτώ σούπερ-τροφές του Ιουλίου που πρέπει να τρώμε (εικόνες)**

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)











Ο Ιούλιος είναι ένας από τους πλουσιότερους μήνες σε φρούτα και λαχανικά τα οποία είναι απαραίτητα και χρήσιμα για την υγεία μας, πέραν της απόλαυσης που μας προσφέρουν.

Αυτή την εποχή η φύση προσφέρει τα καλύτερα σακχαρώδη φρούτα της - νεκταρίνια, βερούκοκα, καρπούζι αλλά και τις καλύτερες ντομάτες της, με την προϋπόθεση ότι δεν περιέχουν φυτοφάρμακα και δεν είναι προϊόν εντατικής καλλιέργειας.

Αυτά είναι τα φρούτα που πρέπει οπωσδήποτε να καταναλώνουμε αυτή την εποχή, σε λογικές ποσότητες, για να έχουμε την απαραίτητη ενυδάτωση και ενίσχυση στον οργανισμό μας.

Φωτογραφίες: Huffingtonpost

**Πηγή:** [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)