



Και γιατί πρέπει να τα βάλεις

στην καθημερινή σου διατροφή

Το **αχλάδι** είναι ένα από τα πλέον αγαπημένα Φθινοπωρινά φρούτα. Ήξερες όμως ότι εκτός από νόστιμο είναι και εξαιρετικά ωφέλιμο για την υγεία σου; Παρακάτω θα δεις 7 στοιχεία που θα σε κάνουν να λατρεύεις τα αχλάδια!

- 1.** Το αχλάδι είναι ένα από τα φρούτα με την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε **φυτικές ίνες** (ένα μεσαίου μήκους αχλάδι έχει περίπου 6 gr φυτικών ινών, ενώ καθημερινά χρειάζεσαι 25 - 30 gr). Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου αλλά και στην πρόληψη κατά του καρκίνου του εντέρου.
- 2.** Τα αχλάδια περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμινών **C, K, B2 και B6, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο και μαγγάνιο.**
- 3.** Χάρη στο **βόριο** που περιέχουν τα αχλάδια συμβάλλουν και στην πρόληψη κατά της οστεοπόρωσης (το βόριο βοηθά τον οργανισμό να διατηρήσει το ασβέστιο)
- 4.** Το υδροξυκινναμωμικό οξύ που περιέχουν τα αχλάδια συνδέεται επίσης με την **πρόληψη του καρκίνου του στομάχου** και των **πνευμόνων.**
- 5.** Το αχλάδι είναι ένα από τα πιο **υποαλλεργικά** φρούτα

6. 3 (ή και περισσότερες) μερίδες φρούτων όπως το αχλάδι καθημερινά συμβάλλουν στην **αποφυγή των προβλημάτων όρασης που σχετίζονται με την εκφύλιση της ωχράς κυλίδας του ματιού**

7. Η **κερσετίνη** (ένα αντιοξειδωτικό που βρίσκεται στη φλούδα των αχλαδιών) βοηθά στην πρόληψη κατά του καρκίνου αλλά και κατά των καρδιακών προβλημάτων ενώ μια πρόσφατη έρευνα του Cornell University έδειξε ότι η ίδια ουσία ενδεχομένως δρα **κατά της νόσου του Alzheimer.**

Πηγή: missbloom.gr