



H

ανάμειξη σύνθετων, βαριών φαγητών μαζί με φρούτα (ως επιδόρπιο) μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες πεπτικές ενοχλήσεις (π.χ. φούσκωμα, διάρροια ή καούρες). Έτσι είναι καλύτερα τα φρούτα να τρώγονται δυο ώρες πριν ή μετά το γεύμα, υποστηρίζουν κάποιοι.

Και η άλλη άποψη

Άλλοι πάλι ισχυρίζονται ότι τα φρούτα γενικώς βελτιώνουν την πέψη. Γεγονός είναι πάντως πως όσο περισσότερα είδη τροφών αναμιγνύουμε, τόσο πιο κουραστικό κάνουμε το πεπτικό έργο

Πηγή: goldenmag.gr