18 Αυγούστου 2014

5 φρούτα- λαχανικά εποχής που πρέπει να προσθέσετε στη διατροφή σας!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Δώστε σημασία

Δεν υπάρχει τίποτα πιο υγιεινό και πιο θρεπτικό από το να τρώτε φρέσκα φρούτα και λαχανικά που είναι εποχής. Η θρεπτική τους αξία είναι ανεκτίμητη και εμείς σας παρουσιάζουμε 5 φρούτα-λαχανικά που πρέπει οπωσδήποτε να αγοράσετε από το supermarket ή το μανάβη.

Κεράσια: Αυτά τα ζουμερά φρούτα μπορούν να σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος,

να κοιμηθείτε περισσότερο αλλά και να απαλύνει τον πόνο στους μυς ή να μειώσει κάποια φλεγμονή. Μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι οι ανθοκυανίνες, οι οποίες δίνουν στα κεράσια το βαθύ κόκκινο χρώμα τους, μπορούν να ρυθμίσουν το λίπος και τα επίπεδα της γλυκόζης μειώνοντας την χοληστερόλη ενώ επίσης βοηθούν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων και του διαβήτη.

Παντζάρια: Πρόκειται για ένα πραγματικό superfood. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνες Α και C. Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να τα εντάξετε στην διατροφή σας για να βελτιώσετε τα οστά, την καλή υγεία των ματιών αλλά και το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Το παντζάρι περιέχει επίσης φολικό οξύ, φυτικές ίνες, μαγγάνιο και κάλιο, τα οποία ένα ζωτικής σημασίας για την υγεία του σώματός σας.

Μελιτζάνα: Έχει μόνο 20 θερμίδες ανά μερίδα και είναι αντιοξειδωτική. Λέγεται ότι προστατεύει ακόμα και από το καρκίνο.

Ροδάκινα: Είναι πλούσια σε βιταμίνη C ενώ καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν πρόωρη γήρανση. Τρώγοντας ένα ροδάκινο (με μόνο 39 θερμίδες) βελτιώνετε το δέρμα σας, την υγεία των ματιών, την πέψη ενώ καταπολεμάτε την παχυσαρκία και χοληστερόλη. Δείτε το ροδάκινο ως ένα καθαριστικό για το σώμα σας.

Βερίκοκα: Τα βερίκοκα έχουν τα ίδια οφέλη όπως τα μήλα, το ροδάκινα και τα αχλάδια. Μπορούν επίσης να βελτιώσουν την οστική πυκνότητα χάρη στα υψηλά επίπεδα του ασβεστίου και διαθέτουν ένα από τα υψηλότερα επίπεδα σιδήρου, που τα καθιστά απαραίτητα στη διατροφή μας.

Πηγή: queen.gr