

## **Cranberry: Το superfood με τα σημαντικά οφέλη στην υγεία και στην ομορφιά σας!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βάλτε το στο καθημερινό σας διαιτολόγιο

**Χυμός cranberry.** Βάλτε τον στο καθημερινό σας διαιτολόγιο, μιας και πραγματικά είναι θαυματουργός. **Τα οφέλη του πολλαπλά στην υγεία αλλά και στην ομορφιά σας. Πάμε να τα δούμε:**

- Ισορροπεί τα επίπεδα καλής και κακής χοληστερόλης
- Πλούσιος σε πολυφαινόλες, μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιακής νόσου
- Καταπολεμά τις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος
- Εξουδετερώνει τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες
- Βοηθά το δέρμα να παραμένει σφριγηλό και νεανικό
- Έχει διουρητική δράση
- Πλούσιο σε βιταμίνη C, θωρακίζει τον οργανισμό ενάντια σε λοιμώξεις
- Έχει αντικαρκινική δράση
- Εμποδίζει την ανάπτυξη πλάκας και τερηδόνας

- Τέλος, είναι πλούσιος σε μαγνήσιο, ασβέστιο, νάτριο, φώσφορο, σίδηρο, ψευδάργυρο και κάλιο.

**\* Μην ξεχνάτε να πίνετε ένα ποτήρι cranberry κάθε μέρα!**

Πηγή: [queen.gr](http://queen.gr)