29 Αυγούστου 2014

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