

## Ανακαλύψτε τις διατροφικές εκπλήξεις που



Το

ακτινίδιο είναι ένα μικρό φρούτο που μας προσφέρει όμως μεγάλες “εκπλήξεις”, καθώς περιέχει πολλές βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία τα οποία προάγουν την υγεία.

Τα ακτινίδια περιέχουν ποικιλία φλαβονοειδών και καροτενοειδών τα έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Τα φυτοθρεπτικά συστατικά που περιέχουν είναι υπεύθυνα για την προστασία του DNA των κυττάρων από βλάβες που σχετίζονται με το οξυγόνο. Επιπλέον είναι μια πολύ καλή πηγή βιταμίνης C, η οποία έχει την ικανότητα να εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν βλάβη στα κύτταρα του σώματος.

Ένα ακόμα χαρακτηριστικό των ακτινιδίων είναι η ποσότητα διαιτητικών ινών που διαθέτουν. Ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι δίαιτες υψηλές σε διαιτητικές ίνες μπορεί να μειώσουν τα επίπεδα χοληστερόλης και να επεκταθούν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

Επιπλέον οι διαιτητικές ίνες απομακρύνουν τις τοξίνες από το παχύ έντερο.

Το ακτινίδιο δεν πρέπει να μένει μεγάλο χρονικό διάστημα μετά την κοπή του

καθώς περιέχει ένζυμα που έχουν την ικανότητα να το καθιστούν μαλακό σε τέτοιες περιπτώσεις.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)