

Ο κόκκινος διατροφικός θησαυρός για τον οργανισμό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ευεργετικά Κράνμπερι

Μπορούν να χαρακτηριστούν ως ο πιο μικροσκοπικός σύμμαχος για τον ανθρώπινο οργανισμό μιας και τα οφέλη που προσφέρουν είναι πολλά. Τα κράνμπερι χάριν στα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν, ενισχύουν όχι μόνο την άμυνα του οργανισμού αλλά και καταπολεμούν τις λοιμώξεις. Δείτε πιο κάτω τα οφέλη τους για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Πλούσια φλαβονοειδή. Πρόκειται για φυτικές χρωστικές ουσίες που έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Συγκεκριμένα, αποτρέπουν τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες, δηλαδή επιβλαβή μόρια οξυγόνου που μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο, καρδιακές παθήσεις και άλλα σοβαρά προβλήματα.

«Σύμμαχος» για την υγεία της καρδιάς. Προκαταρκτικές μελέτες έδειξαν πως

η κατανάλωση χυμού κράνμπερι προσφέρει την καλύτερη προστασία για την υγεία της καρδιάς.

Ένα από τα βασικότερα γνωρίσματα των κράνμπερι είναι η **προστασία που προσφέρουν στο ουροποιητικό σύστημα**. Σύμφωνα με έρευνες τα μικροσκοπικά αυτά φρούτα διαθέτουν προστατευτική δράση ενάντια στα βακτήρια που προκαλούν ουρολοιμώξεις.

Απόσπασμα από: [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)