

Τί μας προσφέρουν τα πιο συνηθισμένα καλοκαιρινά φρούτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[ti-mas-prosferoun-ta-pio-sinithismena-kalokairina-frouta](#)

Η καλοκαιρινή περίοδος προσφέρει μεγάλη ποικιλία εύγευστων και θρεπτικών φρούτων.

Η καθημερινή κατανάλωση φρούτων έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία μας, καθώς τροφοδοτούν τον οργανισμό μας με πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Ας δούμε ποιες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία προσλαμβάνουμε από μερικά φρούτα που καταναλώνονται συνήθως το καλοκαίρι.

- 1) Βερίκοκα: είναι πλούσια σε βιταμίνες A και C, ενώ αποτελούν καλή πηγή καλίου.
- 2) Καπούζι: είναι πλούσιο σε βιταμίνες A και C.
- 3) Πεπόνι: είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος B, ενώ αποτελεί καλή πηγή καλίου.
- 4) Σταφύλια: είναι πλούσια σε βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος B, ενώ αποτελούν καλή πηγή καλίου.

Παρατηρούμε ότι ένα σημαντικό μέρος των καθημερινών μας αναγκών σε βιταμίνες A και C και σε κάλιο μπορούν να καλυφθούν μέσω της κατανάλωσης των παραπάνω φρούτων. Επίσης, καταναλώνοντας φρούτα ενισχύουμε την ενυδάτωση του οργανισμού μας χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε νερό, γεγονός που είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Αν μάλιστα συνυπολογίσουμε και το ότι τα φρούτα αποδίδουν λιγότερες θερμίδες σε σχέση με άλλα ενεργειακά πυκνά τρόφιμα, γίνεται αντιληπτό ότι τα φρούτα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

Από τον Οδυσσέα Ανδρούτσο, επιστημονικό συνεργάτη nadiatrofis.gr