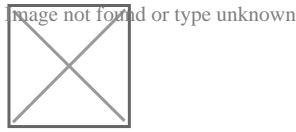


Τα οφέλη του Φραγκόσουκου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[Φωτο:plus.google.com](#)

Φωτο:plus.google.com

Πολλοί είναι αυτοί που δεν γνωρίζουν το καλοκαιρινό αυτό φρούτο το οποίο έχει μια ιδιαίτερη γλυκιά και δροσερή γεύση. Το 87,5% αποτελείται από νερό. Βοηθά στην καλή πέψη μέσω του μεταβολισμού των σακχάρων, δημιουργεί την αίσθηση κορεσμού, μειώνει την πείνα και αυξάνει την σωματική αντοχή. Το Φραγκόσουκο είναι πλούσιο σε μαγνήσιο, ταυρίνη· ουσίες σημαντικές για την υγεία του εγκεφάλου και της καρδιάς.

Επίσης έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε χαλκό, κάλιο, αλλά είναι και πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες και Β6. Το φραγκόσουκο φημίζεται πως είναι πλούσιο σε ασβέστιο το οποίο βοηθά στην καταπολέμηση της οστεοπόρωσης, αλλά και στην μείωση της χοληστερόλης. Τέλος εξαιτίας των φυτικών ινών και της πηκτίνης που περιέχει μπορεί να μειώσει τη γλυκόζη του αίματος, μειώνοντας την απορρόφηση του σακχάρου στο στομάχι, και στο έντερο.

Καλό θα ήταν να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας για όσους δεν γνωρίζουν το φρούτο αυτό, γιατί από τι φαίνεται έχει πολλά οφέλη για την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού. Προσοχή στο καθάρισμα του μόνο.

Θεοδώρα Μαρκέλλου,

Σύμβουλος Διατροφής

Μέλος της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας Μέλος του Ελληνικού Ιδρύματος Γαστρεντερολογίας & Διατροφής

[Φωτο:kalliergo.gr](#)

Φωτο:kalliergo.gr

Πηγή: «Το Βήμα Λουτρακίου - Περαχώρας - Αγ. Θεοδώρων», Μηνιαία Εφημερίδα για Λουτράκι, Περαχώρα, Ίσθμια, Πισία, Κόρινθο, Έτος 20^ο, φύλλο 431, Ιούνιος 2016.