

Δες πού κάνει καλό το ροδάκινο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[Φωτο:donna.gr](#)

Φωτο:donna.gr

Μάθε για το ζουμερό και θρεπτικό ροδάκινο όσα χρειάζεται να ξέρεις για να το εντάξεις στην καθημερινή σου διατροφή.

Ενεργειακή αξία

Οι πιο ξινές ποικιλίες περίπου 42 θερμίδες ανά 100 γρ., ενώ οι πιο γλυκές έως 75 θερμίδες.

Διατροφικά στοιχεία

Πηγή σακχάρων, διαλυτών φυτικών ινών, βιταμίνης C, καροτένιων, καλίου και διαφόρων πολυφαινολών.

Οφέλη στην υγεία

Έχει αντιοξειδωτική, υπακτική και διουρητική δράση. Ενισχύει το δέρμα, συμβάλλει στη μείωση της υψηλής χοληστερίνης και της ανεβασμένης αρτηριακής πίεσης, διευκολύνει την πέψη και την εντερική λειτουργία.

Κατανάλωση

Τρώγεται νωπό (προτιμότερο καθαρισμένο από τη φλούδα), ταιριάζει σε σαλάτες φρούτων αλλά και λαχανικών, γίνεται χυμός, μαρμελάδα, κομπόστα, μιλκσέικ κ.ά.

Σημείο προσοχής

Τα ώριμα και γλυκιάς γεύσης ροδάκινα περιέχουν πολλά σάκχαρα (φρουκτόζη, γλυκόζη, σακχαρόζη), σε ποσότητα που φτάνει έως και 17,9%.

Πρώτη δημοσίευση: Περιοδικό Αρμονία, τεύχος 152

Πηγή: womenonly.gr