



Φρούτα για καλή υγεία.

Τρώγονται εύκολα και είναι γεμάτα θρεπτικά συστατικά

Τα φρούτα αποτελούν το ιδανικό σνακ. Μια μικρή αύξηση κατά μια ή δυο μερίδες των φρούτων που τρώμε κάθε μέρα, μπορεί να μειώσει με τρόπο θεαματικό την ευαισθησία μας σε ορισμένες νόσους.

Πλούσια σε αντιοξειδωτικά

Τα φρούτα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνη C και φυτοχημικά συμπεριλαμβανομένων και των αντιοξειδωτικών. Δυο ειδή φυτοχημικών παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον – τα φλαβονοειδή και οι πολυφαινόλες – που έχουν πολύ ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Έκτος από αυτό, διαπιστώθηκε ότι άλλα φυτοχημικά προϊόντα στα φρούτα συμβάλλουν στην προστασία από τις αλλεργίες, τον καρκίνο, τους ιούς και τις φλεγμονές.

Πραγματικά λοιπόν ή λαϊκή ρήση ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα έχει λόγο ύπαρξης.

Πως να αυξήσετε τον αριθμό των φρούτων που καταναλώνετε

Τα φρούτα αποτελούν το ιδανικό σνακ. Είναι εύγεστα και θρεπτικά και δεν απαιτούν σχεδόν καμία προετοιμασία. Είναι εύκολο να πάρετε μαζί σας στη δουλειά, ένα μήλο, ένα αχλάδι ή μια μπανάνα.

Προσθέστε φρούτα στα γεύματά σας

Τα φρούτα μπορούν εύκολα να ενταχθούν στα βασικά γεύματα της ημέρας με πολλούς τρόπους .

Πρωινό: κάντε τα συνηθισμένα δημητριακά σας πιο νόστιμα, προσθέτοντας ένα κομμένο μήλο ή ροδάκινο ή μερικές σταφίδες.

Ή σε ένα μπουλ κόψτε φρούτα και προσθέστε λίγο γιαούρτι χαμηλών λιπαρών

Μπορείτε επίσης να πιείτε ένα χυμό πορτοκάλι ή μήλο ή γκρέιπφρουτ.



Μεσημεριανό: να δώσετε χρώμα σε μια σαλάτα πράσινη

Γεύμα: ξεκινήστε με ένα κομμάτι γλυκό ώριμο πεπόνι ή δοκιμάστε ένα γλυκόξινο κυρίως πιάτο όπως κρέας χοιρινό με κυδώνια και δαμάσκηνα ή τελειώστε το γεύμα σας με μήλα ή βερίκοκα ψητά

Ξερά φρούτα

Όταν τα φρούτα πέρανε από διαδικασία αποξηράνσης ή αφυδάτωσης, οι περισσότερες από τις θρεπτικές ουσίες συγκεντρώνονται στα στερεά που απομένουν. Για αυτό το λόγο τα αποξηραμένα φρούτα έχουν περισσότερες θρεπτικές ουσίες άλλα και περισσότερες θερμίδες. Τα ξερά φρούτα είναι καλά και ως σνακ. Αν τα βράσετε ή τα αφήσετε να μουλιάσουν, μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε μαζί με τα δημητριακά, με κομπόστες, ως γέμιση ή μαζί με κάποιο ψητό.