



## Φρουτοχυμοί

---

Οι φρουτοχυμοί αποτελούν μια καλή πηγή βιταμίνης C, ενώ μερικοί από αυτούς έχουν ενισχυθεί με ασβέστιο και άλλες θρεπτικές ουσίες. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να καταναλώνονται ανεξέλεγκτα. Η κατανάλωση υπερβολικών ποσοτήτων φρουτοχυμών από τα παιδιά και τους ενήλικες μπορεί να προκαλέσει αύξηση του βάρους και παχυσαρκία, τερηδόνα και προβλήματα πέψης.

Να μερικές χρήσιμες συστάσεις:

- Επιλέξτε 100% φυσικό χυμό
- Δεν πρέπει να δίνονται φρούτο χυμοί σε μωρά 6 μηνών
- Οι φρουτοχυμοί μπορεί μια από τις μερίδες φρούτων και λαχανικών, που θα πρέπει να καταναλώνετε την ημέρα, άλλα δεν μπορούν να υπολογιστούν πάνω από μια μερίδα
- Αντί για φρουτοχυμό προτιμήστε ολόκληρο το φρούτο, για να εκμεταλλευτείτε τις ίνες που περιέχει η φλούδα και η σάρκα του φρούτου.