

Τα φθινοπωρινά φρούτα

/ ΕΣ



Πόσες φορές δεν έχουμε σταθεί

μπροστά σε έναν πάγκο φρούτων ή λαχανικών σκεπτόμενοι 'είναι η εποχή τους', 'δεν είναι;', 'ποια είναι φρέσκα;'.

Στα φθινοπωρινά φρούτα συγκαταλέγονται το πορτοκάλι, το μήλο, το ρόδι, το αχλάδι και το ακτινίδιο. Ας γνωρίσουμε λοιπόν καλύτερα ορισμένα από αυτά, πόσο θρεπτικά είναι για τον οργανισμό μας και πώς μπορούμε να τα εντάξουμε στον καθημερινό τρόπο διατροφής μας.

Πορτοκάλι: Ίσως το πιο γνωστό εσπεριδοειδές. Μπορούμε να το βρούμε σε γλυκιά ή πιο γλυκόξινη γεύση, ενώ η μυρωδιά του είναι χαρακτηριστική... από τη φλούδα ακόμη. Το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C η οποία συνδέεται με την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και πιθανόν να συμβάλει στη μείωση του χρόνου διάρκειας του κρυολογήματος. Επίσης αποτελείται από σάκχαρα, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, βιταμίνη A, ενώ η θερμιδική του αξία ανά τεμάχιο δεν ξεπερνά τις 60 θερμίδες. Καταναλώνεται ωμό ή από τους χυμούς του και χρησιμοποιείται αρκετά ως αρωματικό στη ζαχαροπλαστική. ([περισσότερα...](#))