

## Ρόδι: για υγεία και γονιμότητα

/ Ε



Περιέχει σημαντική

ποσότητα βιταμινών, πολυφαινολών, καθώς και μετάλλων

Έμβλημα θεοτήτων, σύμβολο μακροζωίας και γονιμότητας, οι Πέρσες το αποκαλούν και «φρούτο του Παραδείσου».

Το ρόδι έχει συνδεθεί διαχρονικά με τη ζωή, τον πλούτο, τη γονιμότητα, την καλοτυχία.

Με αδιαμφισβήτητη νοστιμιά και θρεπτική αξία, το ρόδι περιέχει σημαντική ποσότητα βιταμινών, πολυφαινολών, καθώς και ικανοποιητική ποσότητα μετάλλων.

Σύμφωνα με την κλινική διαιτολόγο - διατροφολόγο κυρία **Κατερίνα Χρέμου**, μισό φλιτζάνι σποριών ροδιού (90γρ.) περιέχει μόνον 72 θερμίδες, παρέχοντας :

16,3 γρ. υδατάνθρακες,

3,5 γρ. φυτικές ίνες, ποσοστό που καλύπτει το 14% των ημερησίων αναγκών,

14,3 mcg βιταμίνη Κ που καλύπτει το 18% των ημερησίων αναγκών,  
[\(περισσότερα...\)](#)