

## Μερικά super φρούτα ιδανικά για τη διατροφή σας

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Δεν πληρούν όλα τα φρούτα τις προϋποθέσεις για να θεωρούνται super φρούτα, αλλά στην κατηγορία αυτή ανήκουν όσα είναι γεμάτα με αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, βιταμίνες και ανόργανα άλατα και άλλα θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στη μακροζωία, την ομορφιά, ακόμη και στην πρόληψη των ασθενειών.

Σίγουρα θα έχετε ακούσει για τις super τροφές, που πολεμούν τις μολύνσεις, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύουν από ασθένειες. Γνωρίζετε όμως πως υπάρχουν και super φρούτα;

Δεν πληρούν όλα τα φρούτα τις προϋποθέσεις για να θεωρούνται super φρούτα, αλλά στην κατηγορία αυτή ανήκουν όσα είναι γεμάτα με αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, βιταμίνες και ανόργανα άλατα και άλλα θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στη μακροζωία, την ομορφιά, ακόμη και στην πρόληψη των ασθενειών. Και μάλιστα μπορείτε να τα βρείτε εύκολα στο super market ή το μανάβικο της γειτονιάς σας.

Προτείνεται να καταναλώνετε τα συγκεκριμένα φρούτα ολόκληρα και φρέσκα και όχι επεξεργασμένα. Οι ειδικοί εκτιμούν ότι θα πρέπει να τρώμε 5-9 μερίδες φρούτων ή λαχανικών την ημέρα και οι περισσότερες από αυτές θα πρέπει να είναι super φρούτα.

## **Βατόμουρα, μύρτιλα και Αζαί Berries**

Πρόκειται για φρούτα με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, ιδιαίτερα πλούσια σε πολυφαινόλες, που βοηθούν στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, του καρκίνου και της οστεοπόρωσης. Επίσης βοηθούν στη λειτουργία του εγκεφάλου και τη μνήμη και αρκετές μελέτες συνδέουν τα υψηλά επίπεδα φλαβονοειδών που περιέχουν, με την καλύτερη μνήμη. Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και βοηθούν το μεταβολισμό και το έλεγχο του βάρους.

## **Μήλα**

Έκπληξη! Πρόκειται για ένα... μυστικό super φρούτο, εν μέρει χάρη στο κόκκινο ή πράσινο χρώμα του. Τα μήλα είναι μια μεγάλη πηγή ινών, ενώ η φλούδα τους περιέχει ένα αντιοξειδωτικό που έχει αντισταμινική και αντιφλεγμονώδη δύναμη και ως εκ τούτου μπορεί να βοηθήσει στην προστασία από τις καρδιακές παθήσεις και πιθανώς αλλεργικές αντιδράσεις. Μια μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Νοσοκομείου του Αγίου Γεωργίου στο Λονδίνο, διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν πέντε ή περισσότερα μήλα την εβδομάδα, έχουν καλύτερη πνευμονική λειτουργία από εκείνους που δεν το κάνουν.

## **Αβοκάντο**

Ναι, πρόκειται για super φρούτα (τα φρούτα έχουν σπόρους, τα λαχανικά δεν έχουν). Έχουν μονοακόρεστα λιπαρά και λιπαρά οξέα και βοηθούν στη μείωση της LDL (κακής χοληστερόλης) στο αίμα, αυξάνοντας παράλληλα την ποσότητα καλής χοληστερόλης. Τα υγιή λιπαρά στο αβοκάντο, προωθούν επίσης την απορρόφηση άλλων καροτενοειδών -ειδικά του β-καροτένιου και του λυκοπένιου- τα οποία είναι απαραίτητα για την υγεία της καρδιάς.

## **Μπανάνες**

Φάγατε ποτέ κάποιο σνακ, αλλά να νιώθετε πεινασμένοι και πάλι 20 λεπτά αργότερα; Την επόμενη φορά, προτιμήστε μια μπανάνα. Αυτό το super φρούτο είναι γεμάτο κάλιο, το οποίο μπορεί να μειώσει την αρτηριακή σας πίεση και μία από τις καλύτερες πηγές ανθεκτικού αμύλου, ενός υγιούς υδατάνθρακα που μας δημιουργεί το αίσθημα πληρότητας και βοηθά στην ενίσχυση του μεταβολισμού μας.

## **Κεράσια**

Τα κεράσια είναι ένας από τους αφανείς διατροφικούς ήρωες. Οφείλουν το βαθύ

κόκκινο χρώμα τους σε ένα αντιοξειδωτικό που ονομάζεται ανθοκυάνη, το οποίο μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή και να χαμηλώσει τα επίπεδα τριγλυκεριδίων και χοληστερόλης. Επίσης, τα κεράσια βοηθούν στον έλεγχο του βάρους.

### **Εσπεριδοειδή**

Όλα τα εσπεριδοειδή, από τα λεμόνια και τα πορτοκάλια, μέχρι τα μανταρίνια, είναι γεμάτα βιταμίνη C, φυτικές ίνες και μικρές ποσότητες άλλων θρεπτικών συστατικών, αλλά και χημικές ουσίες που πολεμούν διάφορες ασθένειες. Η βιταμίνη C κάνει καλό στη ζημία που έχει προκληθεί από στο δέρμα από τις ηλιακές ακτίνες, ρυθμίζει τους αδένες και μπορεί να αποτρέψει ακόμη και σημάδια της ηλικίας.

### **Σταφύλια**

Αυτό που κάνει το σταφύλι super φρούτο, είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που ονομάζεται ρεσβερατρόλη, το οποίο βοηθά σε μια υγιή καρδιά. Ερευνητές έχουν βρει επίσης ότι οι ενώσεις που βρίσκονται στα εκχύλισμα των σπόρων σταφυλιού, φαίνεται να βοηθούν στην επιβράδυνση της νόσου Αλτσχάιμερ. Επίσης, το μηλικό οξύ στα σταφύλια, διασπά τους λεκέδες και τις δυσχρωμίες στα δόντια.

### **Ακτινίδια**

Αν έχετε πεπτικά προβλήματα και κολικούς, φάτε ακτινίδια. Σε μια μελέτη, 41 άτομα που έπασχαν από σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS), κατανάλωναν δύο ακτινίδια την ημέρα για έξι εβδομάδες και ανέφεραν μείωση των συμπτωμάτων σε σύγκριση με εκείνα που δεν το έκαναν. Τα ακτινίδια, ειδικά η φλούδα τους, έχουν επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και προ-βιοτικούς σύνθετους υδατάνθρακες.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)