

Φρούτα που αδυνατίζουν

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλοι γνωρίζουμε ότι τα φρούτα είναι μέρος μιας υγιεινής διατροφής, αλλά υπάρχουν και κάποια φρούτα τα οποία ενεργοποιούν το μεταβολισμό μας, με αποτέλεσμα να αδυνατίζουμε.

Μήλα: Τα μήλα περιέχουν πολλές βιταμίνες, είναι χαμηλά σε θερμίδες και έχουν υψηλή ποσότητα φυτικών ινών.

Αχλάδι: Μια υπερτροφή για όσους θέλουν να χάσουν βάρος, καθώς περιέχουν υψηλή ποσότητα φυτικών ινών και μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης

Βατόμουρα: Έχουν υψηλή περιεκτικότητα αντιοξειδωτικών και είναι κατάλληλα για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, καθώς καταπολεμούν το λίπος.

Φράουλες: Βοηθούν στη παραγωγή ορμονών οι οποίες καταπολεμούν το λίπος. Περιέχουν αντιοξειδωτικά και βοηθούν στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.