

16 Ιουνίου 2016

Νομίζεις πως μια παγωμένη μπίρα θα σε παχύνει; Κι όμως, κάνεις λάθος. Μάθε γιατί...

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Μια

παγωμένη μύρα τώρα που ο καιρός ζέστανε είναι πραγματικά απόλαυση. Μετά όμως έχεις ενοχές... Μήπως έπρεπε να πεις ένα ανθρακούχο νερό;

Καλό είναι και το ανθρακούχο νερό αλλά καμιά φορά θέλεις να το ρίξεις λίγο έξω. Για αυτό πρέπει να ξέρεις ότι η μύρα ωφελεί την υγεία σου, αρκεί να την πίνεις με μέτρο και όχι με το λίτρο.

Μπορείς άφοβα να καταναλώνεις 240 ml και να μην έχεις και ενοχές καθώς η μύρα έχει πολλά ωφέλιμα συστατικά που βοηθάνε και όσες κάνουν δίαιτα. Ποια είναι αυτά;

1. Η βύνη περιέχει υδατοδιαλυτές διαιτητικές ίνες.
2. Ο λυκίσκος προστατεύει από ασθένειες και κάποια μορφές καρκίνου ενώ ενισχύει το ανοσοποιητικό σου σύστημα.
3. Η μαγιά έχει βιταμίνες B1, B 6 και φυλλικό οξύ που βοηθάνε στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου.

Παθαίνεις κράμπες; Μπορεί να σου λείπει βιταμίνη B5!

4. Οι σκούρες μύρες έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες προσφέροντας αντιοξειδωτική δράση.
5. Όσο για τις θερμίδες, ένα μεγάλο ποτήρι μαύρη μύρα έχει 170 θερμίδες ενώ η ξανθή μόλις 120!

Μην ξεχνάς: Μπορεί η μύρα να σου προσφέρει όλα τα παραπάνω οφέλη, αν όμως δεν προσέξεις τη διατροφή σου και δεν ασκείσαι δεν πρόκειται να κάνει θαύματα στο σώμα σου.

Γράφτηκε από Αλεξάνδρα Παπαδάκη

Πηγή: faysbook.gr