

# Δες πού κάνει καλό το ροδάκινο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[Φωτο: donna.gr](#)

Φωτο: donna.gr

Μάθε για το ζουμερό και θρεπτικό ροδάκινο όσα χρειάζεται να ξέρεις για να το εντάξεις στην καθημερινή σου διατροφή.

## Ενεργειακή αξία

Οι πιο ξινές ποικιλίες περίπου 42 θερμίδες ανά 100 γρ., ενώ οι πιο γλυκές έως 75 θερμίδες.

## Διατροφικά στοιχεία

Πηγή σακχάρων, διαλυτών φυτικών ινών, βιταμίνης C, καροτένιων, καλίου και διαφόρων πολυφαινολών.

## Οφέλη στην υγεία

Έχει αντιοξειδωτική, υπακτική και διουρητική δράση. Ενισχύει το δέρμα, συμβάλλει στη μείωση της υψηλής χοληστερίνης και της ανεβασμένης αρτηριακής πίεσης, διευκολύνει την πέψη και την εντερική λειτουργία.

## Κατανάλωση

Τρώγεται νωπό (προτιμότερο καθαρισμένο από τη φλούδα), ταιριάζει σε σαλάτες φρούτων αλλά και λαχανικών, γίνεται χυμός, μαρμελάδα, κομπόστα, μιλκσέικ κ.ά.

## Σημείο προσοχής

Τα ώριμα και γλυκιάς γεύσης ροδάκινα περιέχουν πολλά σάκχαρα (φρουκτόζη, γλυκόζη, σακχαρόζη), σε ποσότητα που φτάνει έως και 17,9%.

---

Πρώτη δημοσίευση: Περιοδικό Αρμονία, τεύχος 152

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