

Η τροφή που χαρίζει δροσερή αναπνοή ακόμη και αν έχεις φάει σκόρδο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η τροφή που χαρίζει δροσερή αναπνοή ακόμη και αν έχεις φάει σκόρδο

Αγαπάς το σκόρδο; Πολύ καλά κάνεις! Η συχνή κατανάλωσή του βοηθά στην καλή κυκλοφορία του αίματος, του ήπατος και της ουροδόχου κύστης, προστατεύει από καρδιακά και άλλα προβλήματα, ενώ βοηθάει και στον καλύτερο έλεγχο του στρες, μειώνοντας την ποσότητα οξέων του στομάχου που παράγονται όταν αυτό

χτυπήσει κόκκινο.

Το κακό είναι ότι χαρίζει πολύ κακή αναπνοή! Κι όμως υπάρχει μία τροφή, που μπορεί να καταπολεμήσει αυτό το πρόβλημα, όσο σκορδόψωμο και να έχεις φάει!

Ο λόγος για τον μαϊντανό, ο οποίος όπως και όλα τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε πολυφαινόλες, διασπούν τις ενώσεις θείου στο σκόρδο, καταπολεμώντας τη δυσάρεστη αναπνοή. Πρόσθεσε τον λοιπόν στα σκορδάτα πιάτα σου και ξέγνοιασε! Εάν πάλι δεν σου αρέσει ο μαϊντανός, υπάρχουν και άλλες τροφές που μπορεί να σε βοηθήσουν. Μερικές από αυτές είναι ο βασιλικός, τα μήλα, αλλά και το σπανάκι.

πηγή: olivemagazine.gr