

«Ασπίδα» κατά του εγκεφαλικού τα λευκόσαρκα φρούτα

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Μήλα και μπανάνες. Έργο της Delilah Smith

Η διατροφή με πολλά φρούτα και λαχανικά που έχουν άσπρη «σάρκα» -όπως το μήλο, το αχλάδι, η μπανάνα, το κουνουπίδι και το αγγούρι- λειτουργεί προστατευτικά στην περίπτωση των εγκεφαλικών επεισοδίων, σύμφωνα με νέα ολλανδική έρευνα.

Πρόκειται για την πρώτη μελέτη που συσχετίζει τα εγκεφαλικά με το χρώμα των φρούτων, το οποίο εξαρτάται από την παρουσία διαφόρων φυτοχημικών, όπως τα φλαβονοειδή και τα καροτενοειδή. ([περισσότερα...](#))