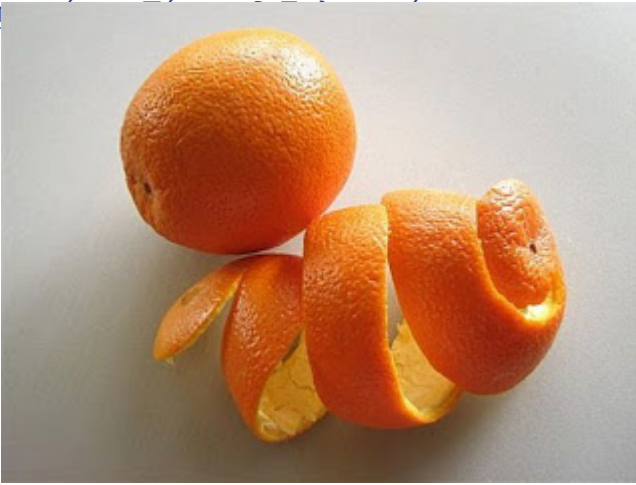


Ισχυρά αντιοξειδωτικά στις φλούδες των φρούτων. Δείτε πως μπορούμε να τις φάμε.

/ Ε



Βρείτε τρόπο να τρώτε τα φρούτα και τα

λαχανικά με τη φλούδα τους συνιστούν τώρα κάποιοι ειδικοί, διότι περιέχουν πολύτιμα αντιοξειδωτικά.

Όπως εξηγεί η δρ Μέριλιν Γκλένβιλ, τέως πρόεδρος του Φόρουμ Διατροφής & Υγείας της Βασιλικής Εταιρείας Ιατρικής της Βρετανίας, «όλα τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν μια “βιοσυνέργια”, δηλαδή τα θρεπτικά οφέλη του ενός τμήματός τους ενισχύονται από εκείνα των υπολοίπων».

Ποια είναι τα φρούτα και τα λαχανικά που πρέπει να προσπαθούμε να τρώμε ολόκληρα;

Ακτινίδιο

Το τριχωτό κέλυφός του είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, που πιστεύεται ότι διαθέτουν αντικαρκινικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιαλλεργικές ιδιότητες, κατά την δρ Γκλένβιλ. «Η φλούδα του ακτινιδίου περιέχει τριπλάσιες ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών από τον καρπό του», τονίζει. «Επιπλέον, έχει την ιδιότητα να καταπολεμά μικρόβια, όπως ο σταφυλόκοκκος και το e. coli, που είναι υπεύθυνα (και) για τις τροφικές δηλητηριάσεις». [\(περισσότερα...\)](#)