

6 καλοκαιρινές τροφές που ωφελούν την υγεία και ομορφαίνουν

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Φωτό: acupuncturenutrition.com -

Βελτιώστε τις διατροφικές σας συνήθειες, αλλά και την εμφάνισή σας, με την προσθήκη των παρακάτω φρέσκων τροφών στο τραπέζι σας, κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών.

Θέλετε να βάλετε λίγη ποικιλία στη διατροφή σας αυτό το καλοκαίρι; Οι ζεστοί καλοκαιρινοί μήνες μας προσφέρουν πολλά ωφέλιμα, φρέσκα τρόφιμα, κάνοντας αυτή την εποχή ιδανική, για να... ομορφύνουμε μέσα από τη διατροφή μας.

Προσθέστε τις παρακάτω 6 εποχικές τροφές στο καλοκαιρινό σας τραπέζι και δε θα χάσετε...**1. Σέσκουλα**

Αυτά τα λαχανικά έχουν μια παραπάνω από εντυπωσιακή σύνθεση θρεπτικών συστατικών, όπως βιταμίνες C, E και βήτα καροτίνη. Οι βιταμίνες και οι ανόργανες ουσίες που περιέχουν, μειώνουν το οξειδωτικό στρες στο σώμα και βοηθούν στην αποφυγή ζημιών των κυττάρων, μειώνοντας τον κίνδυνο εκδήλωσης χρόνιων παθήσεων. Δοκιμάστε τα στον ατμό ή προσθέστε τα σε διάφορες καλοκαιρινές συνταγές για επιπλέον χρώμα, γεύση και αντιοξειδωτικά.

2. Αγγούρια

Ένα ακόμη πράσινο λαχανικό –τα αγγούρια- που έχει πολλά οφέλη για την υγεία και την ομορφιά και ευδοκιμεί από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο. Περιέχουν θρεπτικές ουσίες που ανανεώνουν και ενυδατώνουν το δέρμα μας, καθιστώντας τα μια ιδανική επιλογή για το καλοκαίρι. Επίσης περιέχουν ένα συστατικό που ονομάζεται διοξειδίο του πυριτίου, το οποίο είναι γνωστό ότι βελτιώνει την επιδερμίδα.

3. Σολομός σε κονσέρβα

Βάλτε τον κονσερβοποιημένο σολομό στο τραπέζι σας, καθώς έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία και μειωμένο κόστος. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στο σολομό, βελτιώνουν τη διάθεση και μειώνουν τον κίνδυνο κατάθλιψης. Επίσης, αποτελεί φυσική πηγή θρεπτικών ουσιών, ιδιαίτερα ισορροπημένων και απορροφημένων πρωτεϊνών, ενώ περιέχει σε σημαντικές ποσότητες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Ο κονσερβοποιημένος, ταιριάζει απόλυτα σε σαλάτες, ζυμαρικά, σούπα ή πίτσα.

4. Καλαμπόκι

Μια σαλάτα με καλαμπόκι, μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα ενέργειάς σας, ενώ επίσης προστατεύει από τη ζημιά που προκαλούν οι ηλιακές ακτίνες. Επίσης, το καλαμπόκι είναι πλούσιο σε βιταμίνη B, ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό για την παραγωγή ενέργειας. Επιπλέον είναι μια πλούσια πηγή βιταμινών A, B, E καθώς και πολλών μεταλλικών στοιχείων και η υψηλή περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη ασθενειών του πεπτικού συστήματος.

5. Καρπούζι

Το καρπούζι αποτελείται κατά περισσότερο από 90% από νερό, γεγονός που το κάνει μια καλή πηγή ενυδάτωσης το καλοκαίρι. Αυτό το γλυκό φρούτο είναι επίσης πλούσια πηγή λυκοπενίου, ένα θρεπτικό συστατικό που προστατεύει τα κύτταρα από βλάβες. Μπορείτε να το απολαύσετε και ως γρανίτα, παγώνοντας τον χυμό

του στην κατάψυξη.

6. ΜούραΜια πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι η τακτική κατανάλωση βατόμουρων, μπορεί να επιβραδύνει την γνωστική εξασθένηση. Στην πραγματικότητα, η έρευνα διαπίστωσε ότι η τακτική κατανάλωση βατόμουρων, συσχετίστηκε με μείωση κατά 2,5 χρόνια της γνωστικής εξασθένησης. Μπορείτε να τα προσθέσετε σε σαλάτες, αλλά και σε συνταγές φαγητών.

Οι παραπάνω έξι τροφές, θα προσθέσουν χρώμα στο καλοκαιρινό σας τραπέζι και ταυτόχρονα θα ωφελήσουν την υγεία και την ομορφιά σας. Το «κλειδί» είναι να αγοράζετε τα φρέσκα τρόφιμα στην εποχή τους, έτσι ώστε να εξασφαλίσετε καλύτερη γεύση και περισσότερες θρεπτικές ουσίες.

Πηγή: clickatlife.gr