1 Οκτωβρίου 2013



Και γιατί πρέπει να τα βάλεις στην καθημερινή σου διατροφή

Το **αχλάδι** είναι ένα από τα πλέον αγαπημένα Φθινοπωρινά φρούτα. Ήξερες όμως ότι εκτός από νόστιμο είναι και εξαιρετικά ωφέλιμο για την υγεία σου; Παρακάτω θα δεις 7 στοιχεία που θα σε κάνουν να λατρέψεις τα αχλάδια!

1. Το αχλάδι είναι ένα από τα φρούτα με την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε **φυτικές ίνες** (ένα μεσαίου μήκους αχλάδι έχει περίπου 6 gr φυτικών ινών, ενώ καθημερινά χρειάζεσαι 25 – 30 gr). Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου αλλά και στην πρόληψη κατά του καρκίνου του εντέρου.

2. Τα αχλάδια περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμινών **C, K, B2 και B6, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο και μαγγάνιο.**
3. Χάρη στο **βόριο** που περιέχουν τα αχλάδια συμβάλλουν και στην πρόληψη κατά της οστεοπόρωσης (το βόριο βοηθά τον οργανισμό να διατηρήσει το ασβέστιο)
4. Το υδροξυκινναμωμικό οξύ που περιέχουν τα αχλάδια συνδέεται επίσης με την **πρόληψη του καρκίνου του στομάχου** και των **πνευμόνων.**
5. Το αχλάδι είναι ένα από τα πιο **υποαλλεργικά** φρούτα

6. 3 (ή και περισσότερες) μερίδες φρούτων όπως το αχλάδι καθημερινά συμβάλλουν στην **αποφυγή των προβλημάτων όρασης που σχετίζονται με την εκφύλιση της ωχράς κυλίδας του ματιού**
7. Η **κερσετίνη** (ένα αντιοξειδωτικό που βρίσκεται στη φλούδα των αχλαδιών) βοηθά στην πρόληψη κατά του καρκίνου αλλά και κατά των καρδιακών προβλημάτων ενώ μια πρόσφατη έρευνα του Cornell University έδειξε ότι η ίδια ουσία ενδεχομένως δρα **κατά της νόσου του Alzheimer.**
Πηγή: missbloom.gr