

6 υπερ-τροφές του Ιουνίου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η Huffington Post συγκέντρωσε τις 7 super θρεπτικές και υγιεινές τροφές του Ιουνίου. Αξίζει να τις απολαύσετε τώρα, που είναι ο μήνας τους και θα δείτε τη γραμμή σας να αλλάζει, προς το καλύτερο. Απ' ότι φαίνεται ο δρόμος για την παραλία περνάει από το πιάτο σας.

Σύκα

Δρούν σαν ήπια καθαρτικά και μπορούν να δώσουν τη λύση σε όσους από εσάς ταλαιπωρείστε από δυσκοιλιότητα. Η καθημερινή κατανάλωση τριών σύκων, βοηθάει στην ανακούφιση από δυσάρεστες ενοχλήσεις.

Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες όσο περισσότερο συμπεριλαμβάνονται στην καθημερινή μας διατροφή, τόσο καλύτερα αποτελέσματα θα έχουμε όσον αφορά την επίτευξη του επιθυμητού βάρους.

Φράουλες

Το φρούτο του πάθους έχει αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές, αντιφλεγμονώδεις και καρδιοτονωτικές ιδιότητες, χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητά της σε φαινόλες και βιταμίνες Α και C. Περιέχει λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, δύο ουσίες γνωστές για την ευεργετική τους δράση στην όραση.

Μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, καρδιαγγειακών παθήσεων και βοηθά όσους

υποφέρουν από αρθρίτιδα. Είναι ακόμη από τα φρούτα που βοηθούν στην εξισορρόπηση των υγρών του σώματος και της αρτηριακής πίεσης. Βοηθάει πολύ στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Ακτινίδια

Γνωρίζετε ότι η καθημερινή κατανάλωση ακτινιδίων, δρα ευεργετικά για την καρδιά; Περιέχουν μεγάλες ποσότητες από φλαβονοειδή και καροτενοειδή, τα οποία έχουν πλούσια αντιοξειδωτική δράση. Είναι καλοί ρυθμιστές των επιπέδων της πίεσης του αίματος. Πλούσια σε ηλεκτρολύτες και ιδίως σε κάλιο. Χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη C θωρακίζουν τον οργανισμό από εξωτερικούς «εχθρούς», ενώ παράλληλα χαρίζουν ενέργεια και ευεξία. Τέλος είναι σύμμαχος σας για υπέροχο δέρμα.

Βερίκοκα

Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και σάκχαρα και περιέχουν βιταμίνη A, C, K, ριβοφλαβίνη (B2) και νιασίνη (B3). Οι εδικοί μάλιστα υποστηρίζουν πως καταναλώνοντας τρία βερίκοκα, καλύπτουμε σχεδόν το 100% της καθημερινής μας ανάγκης σε βιταμίνη A.

Κολοκύθια

Μια κούπα κολοκύθι έχει 36 θερμίδες και το 10% της προτεινόμενης ημερήσιας πρόσληψης φυτικών ινών. Οι φυτικές ίνες βοηθούν τη διαδικασία της πέψης, αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα και περιορίζουν τη λαιμαργία. Μάλιστα οι βιταμίνες C, A, μαζί με το φυλλικό οξύ, που περιέχει το κολοκύθι, λειτουργούν σαν ισχυρά αντιοξειδωτικά ενάντια στο οξειδωτικό stress, που ενδέχεται να προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου.

Πεπόνια

Τα έχουμε συνδυάσει με το καλοκαίρι και τα πρώτα μπάνια. Είναι πεντανόστιμο φρούτο και ένα κιλό έχει 150 θερμίδες. Το πεπόνι είναι μια από τις πιο γευστικές καλοκαιρινές επιλογές που θα σας στηρίξουν την προσπάθειά σας να χάσετε βάρος. Περιέχει φυτικές ίνες, βιταμίνη A και C και κάλιο, σε μία μόνο κούπα των 49 θερμίδων. Είναι από τις must τροφές καύσης λίπους, οπότε καταναλώστε άφοβα.

Πηγή: clickatlife.gr