

## Φρούτα για μεσημεριανό: Το must του καλοκαιριού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο καλύτερος τρόπος να παραμείνετε-και να φαίνεστε-υγιείς είναι να τιμάτε τα φρούτα το μεσημέρι. Η υγεία σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με τη διατροφή σας και τα φρούτα είναι ο καλύτερος τρόπος να κρατήσετε το βάρος σας σταθερό και να κάνετε την επιδερμίδα σας να λάμπει από υγεία.

Γιατί να τρώτε φρούτα για μεσημεριανό; Οι λόγοι είναι πολλοί και το [clickatlife.gr](#) συγκέντρωσε τους πιο σημαντικούς λόγους.

**Κόβουν την όρεξη**

Γνωρίζετε ότι όταν τρώτε φρούτα το μεσημέρι μειώνεται η όρεξη σας για το επόμενο γεύμα; Η φρουκτόζη που υπάρχει στα φρούτα σας δίνει ενέργεια και δημιουργεί στον οργανισμό σας αίσθηση πληρότητας και ευεξίας.

**Μεγαλώνουν γερά παιδιά**

Από νωρίς πρέπει να δίνετε στα παιδιά σας φρούτα, για να τα παίρνουν μαζί τους στον παιδικό σταθμό, το νηπιαγωγείο ή το δημοτικό. Θα έχουν ενέργεια, προσλαμβάνοντας παράλληλα τις απαραίτητες βιταμίνες και θα εκπλαγείτε βλέποντας πόσο πιο σπάνια θα αρρωσταίνουν. Ένα μήλο ή ένα τσαμπί σταφύλι

είναι μια πολύ ωραία ιδέα για επιδόρπιο, μετά το σάντουιτς. Έτσι και θα αποφύγει το παιδί σας τους γλυκούς πειρασμούς (σοκολάτες, γλειφιτζούρια, κλπ) και θα νιώθει χορτάτο.

Σας βοηθούν να χάσετε κιλά

Όσοι από εσάς θέλετε να χάσετε βάρος, για να βγείτε περήφανοι στην παραλία τιμείστε τα φρούτα και θα μας θυμηθείτε. Λίγες φράουλες, μούρα θα σας δώσουν τις απαραίτητες βιταμίνες και παράλληλα θα φουσκώσετε, χωρίς όμως να καταναλώσετε πολλές θερμίδες.

Τώρα που ο υδράργυρος ανεβαίνει όμως πρέπει να καταναλώνετε τα φρούτα φρέσκα. Αν θέλετε να τα πάρετε μαζί στο γραφείο σας, αλλά δεν υπάρχει ψυγείο, προτιμήστε τα αποξηραμένα φρούτα, που είναι θρεπτικά και παράλληλα δεν υπάρχει περίπτωση να υποστούν αλλοιώσεις από τη ζέστη.

Τα 3 πιο νόστιμα φρούτα του καλοκαιριού

Καρπούζι

Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και μας χορταίνει, ενώ η υψηλή του περιεκτικότητα σε νερό μας κρατά ενυδατωμένους. Είναι πλούσιο σε νερό, όπως και φυσική ζάχαρη, δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη και έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α, C, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυτικές ίνες, λυκοπένιο, κάλιο κ.ο.κ. Τα αντιοξειδωτικά του καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες προστατεύοντας τον οργανισμό από φλεγμονές και τη δημιουργία διάφορων σοβαρών παθήσεων.

Φράουλες

Περιέχουν λίγες θερμίδες, αλλά πολλές βιταμίνες, όπως βιταμίνη C, φυλλικό οξύ και πλήθος αντιοξειδωτικών ουσιών που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες, προστατεύοντάς μας από διάφορες παθήσεις που προκύπτουν από αυτές. Η περιεκτικότητά τους σε κάλιο και μαγνήσιο δρα ευεργετικά ως προς τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης

Πεπόνι

Το αντίπαλον δέος του καρπουζιού έχει υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο και βοηθά πολύ όσους έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση. Περιέχει βιταμίνη C, που τονώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, ενώ το β-καροτένιο συμβάλλει στην καλή λειτουργία της όρασης. Ακόμη, είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ενώ περιέχει επίσης φώσφορο, ασβέστιο, μαγνήσιο

Δήμητρα Μποφυλάτου

dmpof@naftemporiki.gr

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)