

Ωφέλιμο Σύκο 6 + 1 λόγοι για να το εντάξετε στη διατροφή σας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι φρούτο ωφέλιμο για τον ανθρώπινο οργανισμό χάριν στις φυτικές ίνες, το κάλιο, το ασβέστιο, το μαγνήσιο αλλά και σε άλλα θρεπτικά συστατικά. Το σύκο «διεκδικεί» μια θέση στην καλοκαιρινή διατροφή σας μιας και τα οφέλη του είναι πολλά και έχετε την ευκαιρία να τα μάθετε πιο κάτω.

Μειώνει την αρτηριακή πίεση. Πλούσια πηγή καλίου, το σύκο γίνεται ο κατάλληλος σύμμαχος για να ρυθμίσετε την αρτηριακή πίεση. Συγχρόνως, μελέτες, έχουν δείξει ότι όσοι καταναλώνουν περισσότερο κάλιο έχουν χαμηλότερη πίεση σε

σχέση με τους υπόλοιπους.

Σύμμαχος για να αντιμετωπίσετε τη δυσκοιλιότητα. Η καθημερινή κατανάλωση τριών σύκων, βοηθάει στην ανακούφιση της δυσκοιλιότητας χάριν στην ήπια καθαρκτική του δράση.

Βοηθά στον έλεγχο του βάρους. Χάριν στην υψηλή περιεκτικότητα του σε φυτικές ίνες, το σύκο βοηθά όσους θέλουν να χάσουν τα επιπλέον κιλά τους. Οι τροφές που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες αυξάνουν το αίσθημα της πληρότητας και μπορούν να περιορίσουν το αίσθημα της πείνας και τις λιγούρες.

Αποτελεί καλή πηγή ασβεστίου. Το ασβέστιο θεωρείται πως αυξάνει την οστική πυκνότητα. Επιπρόσθετα, η υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο εμποδίζει την απομάκρυνση του ασβεστίου μέσω της διούρησης και έτσι διατηρείται το ασβέστιο στα οστά και μειώνεται ο κίνδυνος οστεοπόρωσης.

[Περισσότερα εδώ](#)