

## Οι ευεργετικές ιδιότητες του σύκου στον οργανισμό μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί να μην είναι τόσο δημοφιλές φρούτο για το καλοκαίρι, όπως είναι το καρπούζι, όμως το σύκο έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες, που μέχρι σήμερα αγνοούσαμε!

Τα σύκα έχουν σε υψηλές ποσότητες φυσικά σάκχαρα και ανόργανα άλατα, ενώ είναι πλούσια σε κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο και σίδηρο και είναι πηγή βιταμινών Α, Ε και Κ που συμβάλλουν στην υγεία και την ευεξία.

Επίσης, σύμφωνα με τους ειδικούς, τα σύκα προστατεύουν από τον καρκίνο, μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης στον οργανισμό, ενώ παράλληλα προλαμβάνουν την υψηλή πίεση και τις καρδιακές παθήσεις.

Δικαίως μπορεί να χαρακτηριστεί super food καθώς με την κατανάλωση του μπορεί να μειωθεί η κούραση και να βελτιωθεί η μνήμη. Επιπλέον, είναι χρήσιμο για όσους υποφέρουν από δυσκοιλιότητα. Οι ευεργετικές του ιδιότητες όμως δεν σταματούν εδώ, καθώς το σύκο είναι πλούσιο σε ασβέστιο και κάλιο, βοηθώντας έτσι στην πρόληψη της οστεοπόρωσης καθώς και στην ανάπτυξη της οστικής πυκνότητας.

Τέλος, είναι κατάλληλο για απώλεια βάρους επειδή είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες.

**Πηγές:** [theathletes.gr](http://theathletes.gr)- [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)