

6 πράγματα που δεν ξέρατε για τα κυδώνια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βρίσκονται στην εποχή τους, χαρακτηρίζονται από πολλούς «χρυσά μήλα», αλλά και πάλι δεν κατέχουν περίοπτη θέση στη φρουτιέρα μας. Μήπως ήρθε η ώρα να τα γνωρίσουμε λίγο καλύτερα;

Θυμίζει και μήλο και αχλάδι μαζί, έχει έντονο κίτρινο χρώμα και θα μπορούσε κι αυτό ως «χρυσό μήλο» να κάνει το γιατρό πέρα, αφού είναι πλούσιο σε κάλιο και νερό, ενώ περιέχει βιταμίνη C που τονώνει το ανοσοποιητικό, βιταμίνη A που κάνει καλό στην όραση και βιταμίνες του συμπλέγματος B που ωφελούν το νευρικό σύστημα. Αν σε αυτά προσθέσουμε τις φυτικές του ίνες, αλλά και το φώσφορο και το σίδηρο, καταλαβαίνουμε ότι πρόκειται για ένα πολύ θρεπτικό φρούτο, που κακώς δεν βρίσκεται πιο συχνά στο πιάτο μας.

Κι αν δεν ξέρατε τη διατροφική του αξία, τότε σίγουρα δεν γνωρίζετε και τα παρακάτω:

- Θεωρείται ο καρπός της ομορφιάς και του έρωτα, αφού συνδέεται με την Αφροδίτη, ενώ συχνά αναφέρεται ότι το χρυσό μήλο που της έδωσε ο Πάρις με αντάλλαγμα την ωραία Ελένη, ήταν κυδώνι
- Στην αρχαία Ελλάδα το κυδώνι είχε συνδεθεί πολύ με τη **γονιμότητα**
- Οι νύφες το χρησιμοποιούσαν παλιότερα για να φρεσκάρουν την **αναπνοή**

τους πριν το γάμο

- Το κρασί που παράγεται από κυδώνι φαίνεται πως ωφελεί όσους πάσχουν από **άσθμα**
- Οι θερμίδες του φτάνουν μόλις τις **52** ανά φρούτο
- Μπορείτε να τα αποθηκεύσετε μέσα σε πλαστική σακούλα και να τα διατηρήσετε στο ψυγείο για περίπου **2 μήνες**

[Διαβάστε περισσότερα για τα κυδώνια και τα οφέλη τους εδώ.](#)

Πηγή: clickatlife.gr