14 Νοεμβρίου 2015

Εκμεταλλευτείτε τους εποχικούς καρπούς



Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά του φθινοπώρου είναι ιδανικές πηγές ενέργειας για τον οργανισμό. Μερικά μάλιστα από τα αγαπημένα των περισσοτέρων, όπως είναι για παράδειγμα τα μήλα, δρουν κατά της χοληστερίνης εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, ενώ η κολοκύθα και οι γλυκοπατάτες, αν και δεν αποτελούν βασική διατροφική επιλογή, ίσως πρέπει να τις προτιμούμε περισσότερο καθώς είναι πλούσιες πηγές βιταμίνης Ε και έχουν ελάχιστες θερμίδες.

Πηγή:ikypros.com