

Κόκκινη Πιπεριά -Ανακαλύψτε τις ευεργετικές



Πλούσια

σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και ανόργανα υλικά, η κόκκινη πιπεριά χαρακτηρίζεται ως διατροφική ασπίδα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Μπορείτε να την απολαύσετε στις σαλάτες σας ή να τις φτιάξετε γεμιστές. Η κόκκινη πιπεριά είναι σίγουρη νοστιμιιά αλλά και άκρως θρεπτική. Ανακαλύψτε πιο κάτω τις ευεργετικές συνέπειες της κόκκινης πιπεριάς στον οργανισμό.

Κόκκινα πιπέρια για καλή νυχτερινή όραση. Πλούσια σε βιταμίνη Α είναι ο καλύτερος σύμμαχος για την καλύτερη όραση και ιδιαίτερα για τη νυχτερινή.

Βοηθούν να κάψετε περισσότερες θερμίδες. Η κόκκινη πιπεριά αυξάνει τον μεταβολισμό σας και γίνεται ο καλύτερός σας σύμμαχος για την απώλεια βάρους.

Πηγή βιταμίνης C. Πέραν από ισχυρό αντιοξειδωτικό, η βιταμίνη C είναι επίσης απαραίτητη για τη σωστή απορρόφηση του σιδήρου. Εάν έχετε έλλειψη σιδήρου τότε οι κόκκινες πιπεριές είναι ο καλύτερος συνδυασμός απορρόφησης σιδήρου.

Πλούσιες σε αντιοξειδωτικά. Οι βιταμίνες Α και C, οι οποίες περιέχονται στις κόκκινες πιπεριές, έχουν μεγάλη αντιοξειδωτική ικανότητα. Επιπλέον, η παρουσία του λυκοπένιου (ουσία που ενδέχεται να προλαμβάνει τον καρκίνο του προστάτη

και των πνευμόνων) καθιστά τις κόκκινες πιπεριές ως μια υπερτροφή.

Μειώνει το άγχος και προεμμηνορροϊκά συμπτώματα. Χάριν στη βιταμίνη Β6 και στο μαγνήσιο μειώνει το άγχος και τις ανησυχίες οι οποίες ενδέχεται να σχετίζονται με τα προεμμηνορροϊκά συμπτώματα. Επιπλέον, η βιταμίνη Β6 είναι φυσικό διουρητικό το οποίο μειώνει το φούσκωμα και προλαμβάνει την υπέρταση.

Πηγή: [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)