

## Φρούτα: 'Ασπίδα' κατά των ιώσεων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



‘Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών’ παρατηρούμε πολύ συχνά να γράφεται ή να ακούγεται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Η σύσταση της καθημερινής κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών αποτελεί μια ‘μόδα’ των τελευταίων χρόνων, η οποία μπήκε στη ζωή μας όταν οι επιστήμονες παρατήρησαν πως ο δυτικός τρόπος διατροφής έχει βγάλει από την καθημερινότητά μας τα πολύτιμα συστατικά της φύσης, ενώ ταυτόχρονα έχει φέρει μαζί του πολλές χρόνιες ασθένειες. Τα τρόφιμα αυτά ωστόσο δεν είναι απαραίτητα μόνο για την πρόληψη χρόνιων ασθενειών, αντίθετα μπορούν να αποτελέσουν ένα πολύ σημαντικό όπλο στην καθημερινότητά μας ιδιαίτερα τώρα το χειμώνα ενάντια στα κρυολογήματα!

Η ‘οικογένεια’ των εσπεριδοειδών με πρωταγωνιστές, ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες, το πορτοκάλι, το μανταρίνι και το γκρέιπφρουτ, καθώς και άλλα εποχιακά φρούτα που έρχονται στο προσκήνιο αυτή την εποχή, όπως το ακτινίδιο και το ρόδι, αποτελούν εξαιρετικές πηγές βιταμίνης C. ([περισσότερα...](#))