

február hónap gyümölcsei:

a citrusfélék



Eddig is tudtuk, hogy a citrusfélék nagyszerű C-vitaminforrásnak számítanak, de emellett is számos egészségügyi előnye van, ha rendszeresen fogyasztjuk ezeket. Nemcsak finomak, de sok bennük az értékes tápanyag, így minden kiegyensúlyozott étrendben ott van a helyük.

A citrusfélékben sok a rost

Naponta legalább 25-30 gramm rostot kell elfogyasztanunk, hogy emésztésünk megfelelően működjön - egy narancsban ennek közel egytizede benne van. A citrusfélékben lévő rostok nagyjából kétharmada vízben oldódó, és segít szabályozni a koleszterinszintet és a vércukor-szintet, egyharmada pedig vízben nem oldódó, ami pedig az emésztés megfelelő működéséhez fontos.

21. Századért Alapítvány

3360 Heves, Dobó út 29.

06-36/346-118

21.szazadert.efop@gmail.com

A citrusfélék jót tesznek a szívnek

A citrusfélékben sok a flavonoid, ezért a szív számára nagyon egészségesek, és szívbetegnek, szívműtéten átesetteknek is javasolják rendszeres fogyasztásukat. Ugyanakkor ha koleszterincsökkentőt szedünk, beszéljünk orvosunkkal, mert a citrusfélék csökkenthetik az ilyen szerek hatékonyságát.

Alacsony a glikémiás indexük

Nem emelik meg túlságosan a vércukor-szintet fogyasztás után, így a narancsból vagy grapefruitból származó glükóz lassan kerül a véráramba, és hosszabb távon látja el energiával a szervezetet.

A citrusfélék segítenek hamarabb kigyógyulni a megfázásból

A citrom, a narancs, a mandarin és a hasonló gyümölcsök magas C-vitamintartalma igencsak jól jön, ha elkap minket a nátha. Bár nem igaz, hogy a C-vitamin megóvna a betegségektől, több kutatás is bizonyította már, hogy szedése lerövidítheti a gyógyulást meghűléses megbetegedések esetén.

Sok bennük a kálium

A kálium nagyon fontos a megfelelő folyadék-háztartáshoz és az izmok működéséhez, és abban is fontos szerepet játszik, hogy a szervezetből ki tudjon ürülni a felesleges nátrium. Szerencsére a citrusfélékben ebből a fontos ásványi anyagból is sok van.

forrás: https://www.hazipatika.com/taplalkozas/zoldseg_gyomolcs/cikkek/miert_egeszsegesek_a_citrusfelek/20170418111658

Kedvezményezett: 21. Századért Alapítvány

„Egészség porta, egészség portál- Komplex egészséges életmód program”

EFOP-1.8.5-17-2017-00324



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE