

## 6 owoców dla zdrowej diety

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 18, październik 2011 00:00

Odsłony: 2683

---

Owoce to najlepszy wybór, także wtedy, kiedy masz ochotę na coś słodkiego. Sprawdź, jakich 6 owoców powinno być elementem każdej zbilansowanej diety.

### Jagody – źródło błonnika

Zawierają mnóstwo błonnika – nawet 7,6 g na szklankę. Poza tym są źródłem witaminy C, witaminy K i luteiny, która jest ważna dla dobrego wzroku. Witamina K jest ważnym elementem menu mężczyzn, ponieważ pomaga zapobiegać występowaniu prostaty.

### Melon – źródło wody

Wiele osób sięga po melony, gdyż zapewniają one organizmowi dodatkowe dostawy wody, z której ciało składa się nawet w 92%. Poza tym zawierają dużo witaminy C – 25% dziennego zapotrzebowania organizmu (1 szklanka).

Inne witaminy i minerały, jakie można znaleźć w melonie to: witamina A, B6, B1 i magnez. Nie można zapomnieć także o likopenie, który pomaga zwalczać komórki rakowe.

### Papaja – 300% dziennego zapotrzebowania w witaminę C

Papaja to niezwykle owoc, który możesz dodać do sałatki owocowej lub zjeść z niskokalorycznym jogurtem waniliowym. Znana jest głównie z bogactwa w witaminę C – zaspokajania 300% jej dziennego zapotrzebowania.

Jest także doskonałym źródłem witamin A i E, które wspólnie zapobiegają utlenianiu cholesterolu i chorobom serca.

Co więcej, papaja zawiera także enzym, który odgrywa kluczową rolę w procesie rozkładu białka – papainę. Redukuje ona stany zapalne organizmu i pomaga uśmierzyć ból, zwłaszcza osobom cierpiącym na chorobę zwyrodnieniową stawów i reumatoidalne zapalenie stawów.

### Ananas

Większość mężczyzn zjada ananasa tylko na pizzy owocowej. Ponieważ owoc ten jest prawdziwą bombą witaminową, zalecamy wkomponowanie go w menu na stałe.

Jednym z głównych minerałów występujących w ananasach jest magnez, który przyspiesza produkcję biotyny i tiaminy oraz pomaga organizmowi w procesie syntezy kwasów mlekowych. Jeśli jednak masz problemy z kwasami żołądkowymi, uważaj na niego.

W ananasie znajduje się także mnóstwo witaminy C, B1, żelaza i błonnika. Dzięki temu podwójnie poprawia on funkcjonowanie systemu immunologicznego, zapobiega występowaniu plam na skórze związanych ze starzeniem i słońcem oraz zwiększa ogólny poziom energii.

### Gujawa – źródło kwasów omega

Główną korzyścią z jedzenia gujawy jest dostarczanie do organizmu kwasów omega 3 i 6. To bogate

## 6 owoców dla zdrowej diety

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 18, październik 2011 00:00

Odsłony: 2683

---

źródło witaminy A, C i błonnika, które wzmacniają system odpornościowy i trawienny.

Gujawa zawiera także karotenoidy i polifenole – ważne antyoksydanty, które pomagają organizmowi zwalczyć wolne rodniki.

W jednym owocu znajduje się od 35 do 50 kalorii, więc jest to doskonały wybór dla każdego, kto chce zrzucić kilogram lub dwa.

### **Kiwi – wszystko po trochu**

Kiwi zawiera o wiele więcej witaminy C niż pomarańcza, a poza tym żelazo, magnez i witaminę E, która dopełnia jego wartości odżywcze.

Dzięki produktom bogatym w witaminę C zapobiegasz nadciśnieniu i zawałom serca. Zjadając jedno kiwi dziennie, zaspokajasz 95% dziennego zapotrzebowania w witaminę C.

Nie ograniczaj się do jabłek, pomarańczy i bananów. Spróbuj czegoś nowego i kolorowego.

*Źródło: [tvmarket.pl](http://tvmarket.pl)*