# Najwięcej korzyści dla organizmu

data aktualizacji: 2022.09.29  autor: ARTYKUŁ PARTNERA

**Mogą przyspieszać metabolizm, ujędrniać skórę, poprawiać wzrok czy usuwać toksyny z organizmu. Brzmi jak seria przyjmowanych tabletek i suplementów lub godzin poświęconych na ćwiczeniach oraz konsultacjach z lekarzami? Nic bardziej mylnego! Te i wiele innych właściwości mogą nam dostarczyć po prostu owoce! Bez względu na porę roku powinniśmy uwzględnić ich obecność w naszej diecie, zwracając szczególną uwagę na te, które są dla nas najbardziej korzystne.**

**Niech żyją grejpfruty!**

Odporność zamknięta w jednej skórce? To możliwe! Dzięki dużej zawartości witaminy C oraz **beta-karotenu** grejpfruty wzmacniają barierę ochronną organizmu. Mają zbawienny wpływ nie tylko na przyswajanie codziennej dawki witamin, ale również na pracę serca: obniżają poziom cholesterolu, przeciwdziałają miażdżycy oraz regulują ciśnienie. Mają niski indeks glikemiczny i regulują poziom insuliny we krwi, więc są szczególnie zalecane w diecie osób zmagających z cukrzycą. Grejpfruty to również idealne **owoce na odchudzanie** - są sycące, niskokaloryczne, ułatwiają spalanie tłuszczów i oczyszczają organizm z tłuszczów.

**Egzotyczny ananas**

Przez dietetyków nazywany również "królem trawienia". Przydomek ten zawdzięcza dużej zawartości **bromelainy** - enzymu, który składa się z substancji rozkładających białko, a co za tym idzie, przyspieszających procesy trawienne. Zbawienny nie tylko w walce z kumulującym się tłuszczem, ale również ze stanami zapalnymi w organizmie czy z niedoborem witamin A, C oraz B.

**Idziemy na jagody!**

Warto wybrać się po nie do pobliskiego lasu, warzywniaka czy supermarketu, ponieważ dzięki dużej zawartości garbników mogą pochwalić się działaniem przeciwzapalnym oraz bakteriobójczym. Jagody są cennym źródłem błonnika, mają korzystny wpływ na motorykę układu pokarmowego i są niezwykle pomocne w walce z biegunkami oraz zatruciami pokarmowymi.

**Czy to już sezon na truskawki?**

Wszyscy co roku czekamy na niego z utęsknieniem. A jest na co! W końcu truskawki są nie tylko pysznym i orzeźwiającym dodatkiem do deseru, to również niezastąpione źródło **pektyn**, które pobudzają pracę jelit i przyspieszają przemianę materii. Dokładnie 100 g truskawek to tylko 28 kcal! To sprawia, że będą wspaniałą opcją w walce z nadwagą - w końcu możemy cieszyć się ich smakiem praktycznie bezkarnie.

**(Nie)pospolite banany**

Znajdują się w każdym domu i prawie wszędzie są... niedoceniane! Banany są znakomitym źródłem potasu, a to znacząco wpływa na profilaktykę udarów, wysokiego ciśnienia krwi, miażdżycy i chorób serca. Zawarta w bananach witamina B6 pomaga w regulacji cyklów miesiączkowych, a znajdujące się w nich pokłady żelaza pozwalają wesprzeć nasz organizm w leczeniu schorzeń wywołanych deficytami czerwonych krwinek, takich jak białaczka czy anemia.

**Czy jest na sali winogrono?**

Nie zalecamy wymiany konsultacji medycznych na jedzenie winogron, ale ich spożycie na pewno wspomoże pracę otaczających nas lekarzy. Witaminy C i A, fosfor, wapń, magnez, cynk, żelazo i jod - to wszystko zamknięte w niewielkiej porcji tych pysznych owoców! Wspomagają funkcjonowanie tarczycy, obniżają poziom cukru we krwi, a obecne w nich flawonoidy usuwają z organizmu wolne rodniki odpowiedzialne między innymi za rozwój chorób nowotworowych.

**Najwięcej witaminy mają polskie... maliny!**

Oczywiście, nie muszą akurat pochodzić z naszego kraju, bo to szczęśliwie nie wpływa na szereg witamin, których zawartością mogą się pochwalić: C, A, B1, B2, B6, B9 czy E! Imponujące, prawda?

Ponadto są przyjazne dla diabetyków, wykazują potencjalne działanie przeciwnowotworowe, są pomocne w diecie redukcyjnej, a także, dzięki obecności przeciwutleniaczy, efektywnie opóźniają procesy starzenia się organizmu.

### Jedz zdrowo z cateringiem dietetycznym

**Najzdrowsze owoce** są już nam znane! Pozostaje zawsze pytanie: jak włączyć je wszystkie do naszej diety, w jakich ilościach, w jakiej częstotliwości czy formie? Wsparcie w tej kwestii oferuje **catering dietetyczny** **Pogotowie Dietetyczne**. Dzięki profesjonalizmowi, doświadczeniu, wiedzy oraz pasji do tworzenia pyszności jest w stanie zaproponować swoim klientom taką **dietę pudełkową**, która nie tylko spełni oczekiwania najwybredniejszych smakoszy, ale również dostarczy ich organizmom bomb witaminowych pod postacią wyśmienitych i zdrowych owoców przez cały rok!

Źródło: https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/41159-najwiecej-korzysci-dla-organizmu