

## Τα πολύτιμα δώρα του φθινοπώρου

Τους φθινοπωρινούς μήνες, το πιάτο μας γεμίζει με πεντανόστιμα φρούτα εποχής, πλούσια σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, με σημαντικά οφέλη για την υγεία.

Ποια είναι τα σημαντικότερα από αυτά και με ποια θρεπτικά συστατικά εφοδιάζουν τον οργανισμό μας;

**Αβοκάντο:** Πλούσιο σε ελαϊκό οξύ, μειώνει τη χοληστερόλη και αποτελεί πολύτιμη πηγή λουτεΐνης καροτινοειδών και βιταμίνης Ε.

**Ακτινίδια:** Βοηθούν στον έλεγχο του σακχάρου, προστατεύουν την καρδιά και συμβάλλουν στην καταπολέμηση του άσθματος. Με πολλά αντιοξειδωτικά, βιταμίνη C, φυτικές ίνες, κάλιο, χαλκό, μαγνήσιο, βιταμίνη Ε και μαγγάνιο.

**Μήλα:** Πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C, βιταμίνη Κ και ισχυρά αντιοξειδωτικά, συμβάλλουν στην προστασία του μαστού και του παχέος εντέρου, στην πρόληψη δημιουργίας πέτρας στα νεφρά και στη μείωση της κακής χοληστερόλης.

**Αχλάδια:** Υποαλλεργικό φρούτο, πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, προστατεύει την καρδιά και το παχύ έντερο και περιέχει φυτικές ίνες, βιταμίνη C και χαλκό.

**Γκρέιπφρουτ:** Συμβάλλει στην απώλεια βάρους και στη μείωση της χοληστερίνης. Καλή πηγή βιταμίνης C, περιέχει βιταμίνες Α και Β, ασβέστιο, μαγγάνιο, σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο και φώσφορο.

**Φραγκόσυκα:** Πλούσια σε βιταμίνες C και Α, σίδηρο, κάλιο, ασβέστιο, μαγγάνιο κ.ά.

**Λωτοί:** Υπερτροφή, πλούσια σε βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο και φυτικές ίνες.

**Σταφύλι:** Με αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση, λόγω της ρεσβερατρόλης στη φλούδα του, είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, C και Β, σταφυλοσάκχαρα, κάλιο. Περιέχει τα 10 -από τα 16- πιο βασικά μεταλλικά στοιχεία για τον οργανισμό.

