

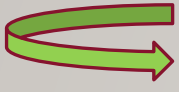
ΤΡΟΠΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpixabay.com%2Fel%2Fillustrations%2F%25CF%2584%25CF%2581%25CE%25BF%25CF%2580%25CE%25B9%25CE%25BA%25CE%25AC-%25CF%2586%25CF%2581%25CE%25BF%25CF%258D%25CF%2584%25CE%25B1-%25CE%25B9%25CE%25BD%25CE%25B4%25CE%25BF%25CE%25BD%25CE%25B7%25CF%2583%25CE%25AF%25CE%25B1-%25CE%25BC%25CE%25AC%25CE%25BD%25CE%25B3%25CE%25BA%25CE%25BF-4017863%2F&psig=AOvVawOs1FpFcrO_Dyr.TIAs0IQn&ust=1588436729888000&source=images&cd=vfe&ved=OCAMQjB1qFwoTCPiBp8KSk-kCFQAAAAAdAAAAABAY



Η φύση μας παρέχει ένα «οπλοστάσιο» για ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα και δυνατό σώμα.



Το να είσαι και να παραμένεις υγιής μπορεί να είναι πιο εύκολο και απλό από ό,τι νομίζεις.



Χρειάζεται απλώς να αλλάξεις ορισμένες από τις καθημερινές συνήθειές σου: να σταματήσεις να τρέφεις με ό,τι επιβραδύνει τον μεταβολισμό σου και δεν ωφελεί πραγματικά τον οργανισμό σου.

Η φύση μας δίνει υπέροχες επιλογές: τα αγαθά της είναι γεμάτα πολύτιμες βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, γεύση, αρώματα και πολύτιμες ιδιότητες που συναντάμε στα



ΤΡΟΠΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ

Τα περισσότερα από τα τροπικά φρούτα, τα αγαπάμε για την υπέροχη και ξεχωριστή τους γεύση.
Ας αναλύσουμε όμως μερικά από αυτά :



ΜΠΑΝΑΝΑ



είναι τροπικό φρούτο, καρπός της μπανανιάς. Περιέχει βιταμίνες A, B, C, E. Καταναλώνεται συνήθως ωμή, αν και μπορεί να φαγωθεί τηγανητή, ψητή και αποξηραμένη, σε στρογγυλές επίπεδες φέτες



ΠΑΠΑΓΙΑ



οι καρποί της περιέχουν πολλούς σπόρους.

Η κίτρινη έως πορτοκαλοκόκκινη σάρκα της έχει συνήθως γλυκιά γεύση, τρώγεται συνήθως ωμή, χωρίς τη φλούδα ή τα κουκούτσια της. Τόσο το πράσινο φρούτο, όσο και το ώριμο, είναι πλούσια σε βιταμίνης C, κάλιο και φυλλικό οξύ.

ΜΑΝΓΚΟ



συνιστούν πολύ καλή πηγή βιταμίνης **C** και **A**, συνεπώς έχουν αντιοξειδωτική δράση, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, χαμηλά σε λιπαρά (ένα μάνγκο περιέχει περίπου 1γρ. λιπαρών) και έχουν λίγες θερμίδες (110 θερμίδες ανά τεμάχιο). μπορεί να καταναλωθεί ως φρούτο ή μπορεί να αποτελεί συστατικό συνταγών, όπως γλυκά ή σαλάτες.

ΡΟΔΙ



η φλούδα του πρέπει να είναι λεία, γυαλιστερή και κόκκινη ενώ η σάρκα του φρούτου αποτελείται από ζουμερά κουκούτσια.

Είναι εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών, ρίχνει την πίεση και προφυλάσσει από καρδιοπάθειες.

Περιέχει περισσότερα αντιοξειδωτικά από το κόκκινο κρασί και το πράσινο τσάι.

Πλούσιο σε βιταμίνη **C**, κάλιο και φυτικές ίνες.

ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΠΑΘΟΥΣ



Στο εσωτερικό του σκληρού μοβ κελύφους τους κρύβουν έναν χρυσαφί ζουμερό πολτό με μικρά κουκούτσια. Είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης C, Β-καροτίνης, καλίου, μαγνησίου και σιδήρου. Εξαιρετική πηγή βιταμίνης C, Β-καροτίνης, καλίου, μαγνησίου και σιδήρου.

ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ



έχει σχήμα αυγού, ξεχωρίζει για την **γλυκόξινη γεύση** του και την καφετιά επιδερμίδα του, ενώ η **σάρκα του είναι χυμώδης**, με πράσινο χρώμα και μικρά σποράκια, μαύρου χρώματος. Επίσης, διαθέτει περισσότερη **βιταμίνη C** σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο φρούτο, αρκεί να καταναλωθεί αμέσως μετά την κοπή, για να μην χαθούν οι βιταμίνες.



ΑΝΑΝΑΣ



είναι πλούσιος σε βιταμίνες και μέταλλα, μεταξύ των οποίων η βιταμίνη Α, η βιταμίνη C, το ασβέστιο, ο φώσφορος και το κάλιο. Επίσης, έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος και χοληστερόλη, ενώ είναι πλούσιος σε φυτικές ίνες.

Η σύσταση του έχει ως αποτέλεσμα να μπορεί να παρέχει ποικίλες ευεργετικές επιδράσεις στην ανθρώπινη υγεία



ΚΑΡΥΔΑ



είναι σημαντική πηγή **αντιοξειδωτικών στοιχείων, βιταμινών και μετάλλων**. Το παρθένο λάδι καρύδας είναι πολύ πλούσιο σε αντιοξειδωτικά στοιχεία, που διεισδύουν στις βαθύτερες στιβάδες της επιδερμίδας, προστατεύοντας το δέρμα από τη δημιουργία ελεύθερων ριζών.

Γράψτε στο τετράδιό σας :



ποια τροπικά φρούτα χρησιμοποιείτε στη διατροφή σας ;



έχουν όλα τα τροπικά φρούτα βιταμίνη C ;

Καλή επιτυχία !!