

Ομιλος *Greek Super Food Treasures*

Μέλη ομάδας:

1. Ποια τρία (3) αποξηραμένα φρούτα από τα επόμενα ψηφίζει η ομάδα σας ως τα πιο νόστιμα; Να τα αριθμήσετε από το 1 έως το 3 ανάλογα με την προτίμησή σας.

μύριλλο (blueberry) ...	ιπποφαές (sea-buckthorn) ...
γκότζι μπέρι (goji berry) ...	κορινθιακή σταφίδα (currant) ...
αρόνια (chokeberry) ...	δαμάσκηνο (prune) ...
κράνμπερι (cranberry) ...	ρόδι (pomegranate) ...

2. Πώς θα περιγράφατε γευστικά την #1 προτίμησή σας, ώστε να πείσετε κάποιο άτομο να την καταναλώνει συστηματικά;

3. Αφού διαβάσετε το *Περί αντιοξειδωσης το ανάγνωσμα...* [από το βιβλίο *Γνωρίστε τα ελληνικά super foods*. Ξένος Κων. & Σταματάκη Αστ., Εκδ. Διόπτρα, 2014, ISBN: 978-960-364-741-6], να συμβουλευτείτε αξιόπιστες αναφορές[©] στο διαδίκτυο σχετικά με τις αντιοξειδωτικές ιδιότητες (antioxidants) των αποξηραμένων φρούτων που γευτήκατε σήμερα, και να εξηγήσετε σε έναν/μια φίλο/φίλη σας ποιο/ποια από αυτά αξίζει να εντάξει στη διατροφή του/της.

[©] <https://www.vita.gr/2019/11/06/diatrofi/eating-healthing/polyfainoles-ta-antiokseidotika-pou-den-prepei-na-leipoun-apo-ti-diatrofi-sas/>