



# 6+1 τροφές για... λήμψη/ενυδάτωση/αντιγήρανση το καλοκαίρι

## 1: Ντομάτα, ενάντια στη γήρανση και τη θρόμβωση

Μια ντομάτα δίνει το 40% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βι-



ταμίνη C και το 20% σε βιταμίνη A και όλα αυτά μόνο σε 35 θερμίδες! Είναι άριστη πηγή βιταμίνης E, φολικού οξέως και καλίου, προστατεύοντας τον οργανισμό από θρομβώσεις, φλεγμονές και το οξειδωτικό στρες. Συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης και πρόσφατες μελέτες έχουν αποδείξει ότι βοηθά και στη διατήρηση υγιών οστών.

## 2: Πιπεριά και τα μάτια σας

Μια και μόνο πιπεριά καλύπτει το 230% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη C, με μόνο 20 θερμίδες! Περιέχει τα γνωστά καροτινοειδή, τα οποία συσχετίζονται με



μείωση του κινδύνου ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου και την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

## 3. Φασόλια στη σαλάτα σας, για τη δυσκοιλιότητα και τη ρύθμιση σακχάρου

Πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος B, φολικό οξύ, ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, φυτικές ίνες και πρωτεΐνες. Ένα φλιτζάνι βρασμένα φασόλια καλύπτει το 50% των αναγκών σε φυτικές ίνες. Οι διαλυτές αυτές φυτικές ίνες συνδέονται με την υγεία της καρδιάς, υγιή επίπεδα χοληστερόλης, αρτηριακής πίεσης, σακχάρου και απώλεια βάρους.

## 4. Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, για να νιώθετε χορτάτοι

Τα βλίτα, η πικραλίδα, το σπανάκι, το σέσκουλο, η ρόκα, το μαρούλι και το κάρδαμο είναι γεμάτα από αντιοξειδωτικά, βιταμίνη C και A, σίδηρο, βιταμίνες του συμπλέγματος B και φυτικές ίνες. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε νερό, σας βοηθά να μείνετε ενυδατωμένοι κατά τη διάρκεια των ζεστών ημερών του καλοκαιριού.

## 5. Αβοκάντο, η σούπερ τροφή που αδυνατίζει!

Βοηθά στη μείωση του σπλαχνικού λίπους, ενώ μελέτες έδειξαν ότι όσοι κατανάλωναν σε τακτική βάση αβοκάντο εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα καλής χοληστερίνης (HDL), χαμηλότερο σωματικό βάρος και μικρότερη περίμετρο μέσης!



## 6. Μύρτιλλα ή αλλιώς Blueberries, η «πηγή αιώνιας νιότης»

Έχουν τη μεγαλύτερη ικανότητα στο να καταστρέφουν τις ελεύθερες ρίζες. Η κατανάλωσή τους συμβάλλει σε ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα και μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης επιβλαβών πλακών στις αρτηρίες. Κατά της γήρανσης, απώλειας ισορροπίας και συντονισμού, απώλειας μνήμης, μαθησιακών δυσκολιών, σακχάρου και κατάθλιψης.

## 7. Σαρδέλες για καλή διάθεση και οικονομία!

Η σαρδέλα ως λιπαρό ψάρι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε Ω3-λιπαρά οξέα (2,3mg/100gr), τα οποία είναι σημαντικά για την προστασία της καρδιάς και των αρτηριών. Επιπλέον, τα Ω3-λιπαρά, δρουν και ως αντικαταθλιπτικά καθώς έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που υποφέρουν από κατάθλιψη έχουν μειωμένα επίπεδα σε Ω3.

Κέντρο Διατροφικής  
Αποκατάστασης

www.ioannaEvaggelou.gr

Ευαγγέλου Ιωάννα



Διαιτολόγος / Διατροφολόγος Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης