

## Σπάστε ένα ρόδι και φάτε το!

Από την αρχαιότητα το ρόδι ήταν σύμβολο ζωής, γονιμότητας και ευημερίας. Και ως φρούτο όμως η αξία και η σπουδαιότητα του είναι εξίσου σημαντική.

### Είμαι όμορφη /ος

Αποτελεί πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών αλλά έχει και μεγάλες συγκεντρώσεις βιταμίνης A, C, E και φυλλικού οξέως.

Προσφέρει ευεξία και προστασία του δέρματος, αφού έχει αντιγηραντικές ιδιότητες και μειώνει τις ρυτίδες.

### Είμαι υγιής

- Έχει αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις, στυπτικές, επούλρωτικές και αντιδιαρροϊκές ιδιότητες
- Συμβάλει στη μείωση της LDL χοληστερόλης.
- Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και έχει καρδιοπροστατευτική δράση.
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση
- Συμβάλει στην πρόληψη του καρκίνου του δέρματος, του μαστού, του εντέρου και του προστάτη, αλλά και στην επιβράδυνση της ανάπτυξής τους
- Απαλύνει τα αρνητικά συμπτώματα κατά την εμμηνόπαυση.
- Χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση των εγκαυμάτων και του ιού του έρπητα

### Το ξέρετε ότι ...

- Η αντιοξειδωτική ικανότητά του είναι 2-3 φορές μεγαλύτερη από αυτή του κόκκινου κρασιού και του πράσινου τσαγιού.
- Ένα ρόδι καλύπτει κατά 40% τη συνιστώμενη πρόσληψη σε βιταμίνη C και 25% του φυλλικού οξέως.
- Μπορεί να εμποδίσει τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων του μαστού σε ποσοστό 90%.



### Χυμός ροδιού για ενέργεια (2 μερίδες)

1 φλιτζάνι του τσαγιού  
χυμό από ρόδι  
3/4 του φλιτζανιού γάλα 1,5%  
2 παγάκια  
1 μεγάλη μπανάνα  
2 κ. σούπας ανάλατα αμύγδαλα  
1 κ. γλυκού μέλι

Χτυπάμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά για 30 δευτερόλεπτα και σερβίρουμε.

Ιωάννα Ευαγγέλου

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ / ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ  
Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Ασκληπιάδου 20 & Κούμα, 3ος όροφος, τκ 41222 Λάρισα τηλ.2410 253973

