

# 5 λόγοι για να τρως φρούτα

Τα φρούτα είναι μια εξαιρετική τροφή που αξίζει να έχουμε στην διατροφή μας σε καθημερινή βάση. Αυτή η διατροφική κατηγορία είναι από τις καλύτερες που μπορούμε να επιλέξουμε για το διαιτολόγιό μας διότι έχουν πολλές βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία (μέταλλα και ιχνοστοιχεία). Τα φρούτα μαζί με τα λαχανικά βρίσκονται στην δεύτερη βάση της διατροφικής πυραμίδας της Μεσογειακής διατροφής, σύμφωνα με την οποία ότι ο άνθρωπος θα πρέπει να καταναλώνει καθημερινά 5 μερίδες φρούτων.



**5 απλοί λόγοι για τους οποίους τα φρούτα δεν πρέπει να λείπουν από την διατροφή σου:**

## **1. Υγεία**

Τα φρούτα έχουν πολλές βιταμίνες και μας βοηθάν να ζούμε καλύτερα και να λειτουργεί καλύτερα το σώμα μας. Επίσης οι φυτικές ίνες βοηθούν στην λειτουργία του εντέρου. Τα φρούτα παίζουν καθοριστικό ρόλο στην διατροφή μας , μιας και έχουν όλα αυτά τα καλά στοιχεία που όλοι γνωρίζουμε και έχουν ήδη προαναφερθεί. Αν αγαπάμε το σώμα μας και προστατεύουμε την υγεία μας θα πρέπει να τα εντάξουμε σίγουρα στην διατροφή μας.

## **2. Ενυδάτωση**

Τα φρούτα περιέχουν νερό (80-90%) ανάλογα με το είδος. Για παράδειγμα το καρπούζι είναι 97% νερό. Με αυτόν τον τρόπο βοηθούν πολύ στην ενυδάτωση μας. Επειδή καθημερινά χάνουμε πολλά υγρά του σώματός μας και είναι δύσκολο να αναπληρωθούν όλα με πόσιμο νερό, κάποιο μέρος

λαμβάνεται από την διατροφή. Για αυτό και τα φρούτα είναι η καλύτερη επιλογή για να δώσουμε νεράκι στον διψασμένο μας οργανισμό.

### **3. Οικονομία**

Τα φρούτα είναι οικονομική τροφή. Στοιχίζουν πιο φθηνά από τσιπς, μπισκότα και κρουασάν και η σύγκριση σε διατροφική αξία είναι περιττή . Πρέπει να μάθουμε να επιλέγουμε έξυπνα βέβαια για να κάνουμε και εξοικονόμηση χρημάτων. Όπως για παράδειγμα να αποφεύγουμε την αγορά εξωτικών πανάκριβων φρούτων, αλλά και να επιλέγουμε γενικότερα φρούτα εποχής. Άλλωστε τα φρούτα και τα λαχανικά παρουσιάζουν μεγάλη διακύμανση στην θρεπτική αξία τους, αναλόγως με την εποχή που τα αγοράζει κανείς.

### **4. Ευκολία**

Είναι πολύ εύκολο να φας φρούτο. Δεν χρειάζεται κάποια προετοιμασία, απλώς το τρως. Ίσως αν είναι πορτοκάλι να θέλει καθάρισμα αλλά μια μπανάνα απλώς την ανοίγεις και την τρως. Η φύση έχει προνοήσει για μας. Το θέμα είναι πόσο εμείς ?εκμεταλλευόμαστε? την ευκολία που η ίδια ελεύθερα μας παρέχει. Υπέροχες γεύσεις και πολλές βιταμίνες χωρίς καν να χρειάζονται μαγείρεμα.

### **5. Ποικιλία**

Υπάρχει τόσο μεγάλη ποικιλία φρούτων, που δεν θα βαρεθείς ποτέ να τα τρως. Είναι τόσα πολλά που -σίγουρα- και να μην σου αρέσουν γενικά τα φρούτα θα μπορέσεις να βρεις κάποια που να σου αρέσουν και να τα εντάξεις στο καθημερινό σου διαιτολόγιο. Ξεκινώντας από γλυκά φρούτα όπως τα σταφύλια, τα μούρα ή τα δαμάσκηνα , συνεχίζοντας με υπόξινα φρούτα όπως τα αχλάδια, τα ροδάκινα ή τα μήλα και καταλήγοντας σε ξυνά φρούτα όπως λεμόνια, ο ανανάς ή τα πορτοκάλια, δεν μπορεί να βρεθεί κάποιος να πει πως δεν υπάρχει κάποιο φρούτο που να διεγείρει τον ουρανίσκο του.

Καλή φρουτοφαγία!!

[ΔΕΙΤΕ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΕΤΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟ ΣΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΤΟΥ ΕΥΤΥΧΗ](#)