

# Secretele fructelor exotice

Articol de: anca axenia

Ne atrag privirile de fiecare data cand mergem in hipermarket-uri si ne intrebam ce proprietati au.

Fie ca suntem familiarizati cu denumirile lor sau nu, trebuie sa stim ca fructele exotice sunt o bogata sursa de vitamine.

Asa ca, daca buzunarul va permite, nu ezitati sa gustati zilnic fructele exotice.

## Ananasul

Contine potasiu, fier, provitamina A, vitamina C, zinc.

Vitamina C (19 mg/100 g) este bine conservata dupa recoltare si protejata de oxidare de coaja groasa.

Cantitatile de provitamina A pot varia de la 10 la 290  $\mu\text{g}/100\text{ g}$ , media fiind in jur de 70  $\mu\text{g}/100\text{ g}$ . Cu cat pulpa ananasului este mai colorata cu atat contine mai multa provitamina A.

Aportul mineral este moderat dar foarte diversificat. Potasiul (173 mg/100 g), este esential pentru transmiterea fluxului nervos, fierul (0,4 mg/100 g), este necesar in perioada de sarcina, iodul (1,4  $\mu\text{g}/100\text{ g}$ ), este indispensabil pentru buna dezvoltare a fatului, fluorul (14  $\mu\text{g}/100\text{ g}$ ) ajuta la intarirea dintilor iar zincul (0,26 mg/100 g), ajuta memoria.

## Avocado

Avocado este o adevarata comoara de acizi grasi nesaturati (printre altii si faimosul omega6), care reechilibreaza concentratia sangelui si scade coloesterolul contribuind la protejarea organismului impotriva bolilor cardiovasculare.

Contine lipide in proportie de 7 - 39 % in functie de soi si gradul de coacere.

Este un fruct recomandat mai ales sportivilor, copiilor in crestere si femeilor insarcinate.

Vitamina E, continuta de avocado are rolul de a incetini imbatranirea.

## Smochinele

O excelenta sursa de energie, smochinele contin vitaminele din grupa B, minerale, potasiu, magneziu, fier, calciu, zinc precum si oligoelemente importante: fluor, pentru intarirea dentitiei si seleniu pentru intarirea sistemului imunitar.

Smochinele sunt bogate in fibre si astfel reprezinta un remediu eficace impotriva problemelor de tranzit intestinal si a obezitatii.

## Fructul pasiunii

Fructul pasiunii este un fruct ideal pentru zilele toride de vara. Racoritor, da un gust intens cocktail-urilor de fructe si este o bogata sursa de energie (80 Cal/100 g).

Este bogat in vitamina C (24 mg/100 g) si provitamina A (0,28 mg/100 g).

Ambele sunt antioxidante si contribuie la prevenirea cancerului si a bolilor cardiovasculare.

Contine minerale, printre care potasiu (0,34 g/100 g) si fosfor (57 mg/100 g). Potasiul este un mineral necesar bunei transmiteri a influxurilor nervoase si asigura o activitate musculara sanatoasa.

Fosforul intareste oasele si dintii si joaca un rol important in metabolism.

## Litchi

Litchi contine vitamina C in proportie de 39,2 mg /100 g – la fel de multa vitamina C ca si portocalele. Aceasta concentratie mare de vitamina C lupta impotriva bolilor infectioase si ajuta la intarirea sistemului osos si a dintilor. Favorizeaza asimilarea fierului.

Litchi contine si riboflavina (vitamina B2) care joaca un rol crucial in

metabolism si in formarea globulelor rosii, a mentinerii sanatatii pielii, a unghiilor si a parului.

Lipsa vitaminei B2 poate se poate observa usor prin buze crapate, ochi iritati si sensibili la lumina.

Litchi este bogat in minerale: potasiu, care scade tensiunea arteriala si magneziu care intra in compozitia a numeroase enzime.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

