

OVO SU NAJZDRAVIJE NAMIRNICE NA SVIJETU

Autor magazin.net.hr

Nedjelja, 17 Veljača 2013 13:34 - Ažurirano Nedjelja, 17 Veljača 2013 13:39



Izvor: magazin.net.hr

No, ne zaboravimo da nam brojne namirnice pomažu kod raznih bolesti, problemima sa srcem, smanjuju rizik od raka, dijabetesa i slično. Donosimo popis namirnica koje spadaju među najzdravije na svijetu.

Marellice

Beta karoten kojeg ima u marelicama štiti oči. Također se ovaj sastojak pretvara u vitamin A čime otsmanjuje mogućnost obolijevanja od raka, posebno raka kože. Dobre su za one koje pate od viška kilograma jer jedna marelica ima 17 kalorija.

Avokado

Pomaže u snižavanju nivoa kolesterola i povećava nivo HDL-a (lipoproteina visoke gustoće). Jedan komad ima 81 kaloriju.



OVO SU NAJZDRAVIJE NAMIRNICE NA SVIJETU

Autor magazin.net.hr

Nedjelja, 17 Veljača 2013 13:34 - Ažurirano Nedjelja, 17 Veljača 2013 13:39

Malina

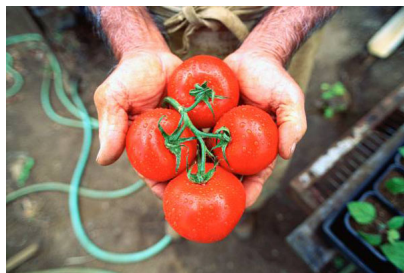
Sastojci u malini smanjuju rizik od raka, imaju vitamina C i vlakana koji su odlični protiv kolesterola i srčanih bolesti. Jedna zdjelica sadrži tek 60 kalorija.

Dinja

Bogata vitaminom C i beta karotenom koji zajedno s kalijem u kojeg imaju dvaput više nego banane odličan su izbor. Polovica dinje ima 97 kalorija.

Sok od brusnice

Čisti krv od mogućih infekcija i tako štiti od razvoja štetnih bakterija. Jedna čaša ovog soka ima 144 kalorije.



Paradajz

Omiljeno povrće koje sadrži likopen, jedan od najsnažnijih karotenoida koji služe kao antioksidanti u organizmu. Prosječan paradajz ima 26 kalorija.

Suho grožđe ili grožđice

Veliki su izvor željeza koje pomaže u cirkulaciji krvi.

OVO SU NAJZDRAVIJE NAMIRNICE NA SVIJETU

Autor magazin.net.hr

Nedjelja, 17 Veljača 2013 13:34 - Ažurirano Nedjelja, 17 Veljača 2013 13:39

