

Conform mediafax.ro,există un singur fruct despre care experţii în nutriţie spun numai lucruri de bine, majoritatea considerându-l cel mai sănătos din lume.

Cei de la Byrdie au rugat 17 dieteticieni să numească trei cele mai sănătose fructe din lume. În ciuda tuturor dezbaterilor şi a diferitelor opinii legate de câtă fructoză ar trebui să consume o persoană, cei mai mulţi au numit un singur fruct drept cel mai bogat în nutrienţi şi cel mai sănătos: afina.

Afinele sunt bogate în antioxidanţi, dar ce înseamnă asta de fapt pentru sănătatea noastră?

"Afinele conţin cel puţin 15 tipuri diferite de antioxidanţi care protejează fiecare sistem al

organismului nostru", spune nutriţionistul Michelle Babb, autor al Anti-Inflammatory Eating Made Easy. *"Antioxidanţii ne protejează celulele, ţesuturile şi muşchii şi sunt foarte importanţi pentru sănătatea inimii, a creierului, dar şi în recuperare",* explică Babb.

Spre deosebire de alte fructe, s-a dovedit că afinele pot îmbunătăţi nivelul de insulină, dar şi pe cel de glucoză din sânge, afirmă Heimowitz. De asemenea, sunt bogate în fibre

** sursa :--mediafax.ro