



□ Conform □ mediafax.ro, există un singur fruct despre care experții în nutriție 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 sănătoase fructe din lume. În ciuda tuturor dezbaterilor și a diferitelor opinii legate de câtă fructoză ar trebui să consume o persoană, cei mai mulți au numit un singur fruct drept cel mai bogat în nutrienți și cel mai sănătos: afina.

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

□ □ □ *"Afinele conțin cel puțin 15 tipuri diferite de antioxidanți care protejează fiecare sistem al*

organismului nostru", spune nutriționistul Michelle Babb, autor al Anti-Inflammatory Eating Made Easy.

"Antioxidanții ne protejează celulele, țesuturile și mușchii și sunt foarte importanți pentru sănătatea inimii, a creierului, dar și în recuperare", explică Babb.

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

** sursa :--mediafax.ro