

## τα καλοκαιρινά φρούτα

Όλοι ξέρουμε πόσο ωφέλιμα είναι, υπάρχουν όμως μερικά μυστικά που καλό είναι να τα γνωρίζουμε.

α) ποτέ πρέπει να τα τρώμε και γιατί?

"σήμερα θα φάω το βράδυ ελαφριά, θα φάω φρούτα"

Είναι κάτι που το έχουμε ακούσει η' το έχουμε εφαρμόσει, αλλά είναι ΛΑΘΟΣ. Υπάρχει μια σοφή παροιμία που λέει 'το πρωί το φρούτο είναι χρυσαφι μεσημέρι ασήμι και το βράδυ μολυβί'. Αυτό γιατί ο οργανισμός μας είναι κουρασμένος (το βράδυ) και δεν μπορεί να αφομοιώσει τις θρεπτικές ουσίες και τα ωφέλιμα συστατικά του. Ακόμα η ενέργεια που μας παρέχει δεν μπορεί να καταναλωθεί (αφού θα κοιμηθούμε).

β) Τι βιταμίνες μας παρέχουν και που κάνουν κάλο?

Τα φρούτα αυτής της εποχής περιέχουν κυρίως βιταμίνη Α, βιταμίνη C, φωσφόρο, σίδηρο, ασβέστιο.

Έτσι τα βερίκοκα κάνουν κάλο στο δέρμα, στα ματιά στο σκώτι και ακόμα έχουν αντί αναιμικές ιδιότητες. Πολλές φορές βοηθούν στις ασθένειες που έχουν σχέση με το νευρικό σύστημα.

Τα ροδάκινα είναι δυναμωτικά, ξεδιψανε, είναι διουρητικά

κάνουν κάλο στα έντερα ακόμα και σε αυτούς που υποφέρουν από κολίτιδα.

Τα κερασιά είναι κατάλληλα για τους διαβητικούς και για αυτούς που πάσχουν από αρθριτικά. Τελευταία βρήκαν οι επιστήμονες ότι 5-20 κερασιά ημερησίως βελτιώνουν την ουρική αρθρίτιδα.

Το καρπούζι κάνει κάλο στα νεφρά και ακόμα περιέχει μια ουσία που λέγεται λυκοπενιο η οποία είναι αντικαρκινική.

Το πεπόνι ενισχύει το αμυντικό σύστημα του οργανισμού.

γ) Υπάρχουν περιπτώσεις που πρέπει να τα αποφεύγουμε?

"Παν μετρό άριστον" έλεγαν οι αρχαίοι και αυτό πρέπει να εφαρμόζουμε ακόμα και στα φρούτα. Μπορεί να έχουν ιδιότητες που βοηθούν αλλά σε μερικές περιπτώσεις δεν κάνουν κάλο. Έτσι τα βερίκοκα επειδή περιέχουν ουσίες που εμποδίζουν την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών πρέπει να τρώγονται μόνο τους (όχι με αλλά

φρούτα). Το πεπόνι (όπως και τα σύκα) θεωρείτε πολύ γλυκό και κάλο είναι να αποφεύγετε από τους διαβητικούς. Τα μούσμουλα είναι στυπτικά και δεν βοηθούν

αυτούς που υποφέρουν από δυσκοιλιότητα.

Όλοι, λοιπόν έχουμε ανάγκη από τα φρούτα ακόμα και αυτοί που έχουν κάποια ασθένεια. (με την κατάλληλη συμβουλή του ειδικού)