

DE CE MERITA SĂ MAN- CANȚI Afine?

Merisor - un fruct mic cu mare potential

Polifenolii sunt antioxidanți puternici. Consumul de produse bogate în aceste ingrediente reduce riscul de boli cardiovasculare, diabet, scade tensiunea arterială și ajută la atenuarea inflamației. Se remarcă și efectul lor pozitiv în prevenirea cancerului.



Merișoarele sunt un fruct cu conținut scăzut de calorii, așa că sunt o gustare grozavă între mese. Prezența sa în timpul unei diete de slăbire este importantă în primul rând datorită efectului său de curățare, care la rândul său accelerează metabolismul.

Cercetările privind includerea merisoarelor în dietă în timpul terapiei cu antibiotice pentru combaterea *Helicobacter pylori* au arătat un efect mai bun al terapiei, remarcat mai ales la paciențele de sex feminin.

Proprietățile curative ale merisorului în caz de inflamație a tractului urinar erau deja cunoscute în medicina populară. Datorită conținutului de proantocianidine de tip A, merișoarele protejează sistemul urinar împotriva bacteriilor care „se atașează” de pereții uretrei și ai vezicii urinare.





Antocianidinele și quercetina prezente în fructe și sucul de merișor protejează sistemul circulator împotriva bolilor. Numeroase studii indică faptul că consumul de merișoare reduce nivelul de colesterol rău la diabetici și reduce rigiditatea vaselor de sânge în rândul persoanelor care suferă de tulburări ale sistemului circulator.

S-a observat și efectul merisoarelor asupra scăderii tensiunii arteriale și reducerii nivelului de homocisteină din sânge.

Merișoarele au proprietăți antibacteriene. Printre persoanele care consumă în mod regulat merișoare, s-a remarcat inhibarea dezvoltării cariilor, gingiilor și bolilor parodontale

Știi că...?

Doar aproximativ 5% din merișoare sunt vândute proaspete, în timp ce restul este procesat în suc de merișoare, sos etc.

O cană de afine are aproximativ 50 de calorii

Merișoarele constau în aproximativ 90% apă

Fieldstone
— A FAMILY FARM —

Plantația Nowiny

plantacjanowiny@fieldstone.pl
www.fieldstone.pl

