

SALUTE: Una mela al giorno toglie il medico di turno... sì, ma perchè???

«Una mela un il giorno toglie il medico di turno»… ma perchè? Sapete veramente che cosa rende una mela così speciale? Perché non si dice lo stesso per la banana o per la pesca? Le mele hanno proprietà che nessuna altra frutta ha ed i relativi benefici sono stati dimostrati da tempo immemorabile.

Mangiando altra frutta potrete ottenere tutti i singoli benefici della mela, ma questo è l'«unico frutto che le racchiude tutti al suo interno.

1. La mela contiene Vitamina C. La Vitamina C migliora notevolmente il vostro sistema immunitario. In questo caso è superfluo aggiungere conferme…
2. Previene malattie cardiache. Il motivo è legato alla ricchezza di flavonoidi da sempre riconosciuti per il loro effetto antiossidante.
3. Ha poche calorie. Una mela di dimensioni medie ha fra le 70 e le 100 Calorie. Quando avete voglia di un dolce o di una cioccolata vi basterà mangiare una mela per togliervela, infatti la mele contiene lo zucchero, ma vi dà soltanto un quarto delle calorie.