Kvajája (Guajava) :)

Tropické ovocie príjemnej sladkej chuti. Jeho veľkým pozitívom je, že obsahuje viac, než dvojnásobok vitamínu C oproti pomaranču.

Jedna porcia tohto exotického ovocia poskytuje takmer 300 % ODD[1] tohto vitamínu. Tým poskytuje dostatočnú ochranu pred baktériami a vírusmi. Zároveň je jedným z najlepších zdrojov diétnej vlákniny, navyše obsahuje aj betakarotén, silný antioxidant zabraňujúci poškodeniu buniek a tiež draslík, podieľajúci sa na udržiavaní normálneho krvného tlaku a činnosti srdca. Potešujúcou správou je tiež to, že obsahuje málo tuku a necelých 50 kalórií.

[1] Odporučená denná dávka.

Ananás; Camu camu; Mango; Melón, žltý, vodový (červený), Kantalup, Honeydew, Charentains, Galia; Papája.

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- **http://fit.server.sk/vyziva/doprajte-si-zdravu-exotiku-aj-na-tanieri/**.

Copyright © 2013 - 2025 Encyklopédia poznania