

סלסלת פירות קינוחים במלונות

מגשי פירות קינוחים במלונות היא מקור עשיר לווטמינים ולמינרלים חיוניים, והיא עשירה בסיבים. סלסלת פירות קינוחים במלונות גם מספקת מנעד נרחב של נוגדי חמצון מעודדי בריאות, כולל למשל - פלבנואידים. אכילת תזונה עשירה בפירות יכולה להפחית את הסיכון של אדם לפתח מחלות לב קטלניות, סרטן, דלקות וסוכרת.

האם סלסלת פירות קינוחים במלונות מסייעת בהפחתת הסיכונים לסבול ממחלות

קשות?

אמנם אין מזון אחד שיכול למנוע סרטן בעצמו, אך תזונה מאוזנת על בסיס צמחי מלאה מן **מגשי פירות קינוחים במלונות** טריים יכולה בהחלט לעזור בהורדת הסיכון לסוגים רבים של סרטן. פירות מסוימים העשירים מאוד בחומרים מזינים ונוגדי חמצון, כמו לדוגמה - בטא קרוטן, ויטמין E וסלניום, עוזרים לתאי הגוף לתפקד בצורה מיטבית. נאמר כי הכללת פירות רגילים בתזונה שלכם מפחיתה את הסיכון לסוכרת מסוג 2, סיכון לשבץ או מחלות לב ומחלות כרוניות אחרות.

מה בדיוק מפילה סלסלת פירות קינוחים במלונות?

סלסלת פירות קינוחים במלונות מכילה גם מינרלים, ויטמינים וחומרים מזינים המועילים לחיים בריאים. אתם יכולים להכין ממתקים, קינוחים ומיצים מדהימים, מעוררי תיאבון ומענגים עם פירות טריים. הם קלים לבישול ומתעכלים בקלות. חלק מהפירות הפופולריים והבריאים שניתן לצרוך בארוחה היום יומית שלכם הם כדוגמת - תפוחים, בננה, אשכולית, מנגו, תפוז, תות, גויאבה, פפאיה, אבטיח, מוסקמלון, ליים מתוק וכיוצא בכך.

מה היתרונות של תפוח בתוך סלסלת פירות קינוחים במלונות?

ואלו הם היתרונות של תפוח בתוך **סלסלת פירות קינוחים במלונות** - תפוח הוא מזון חזק עמוס בסיבים מסיסים המסייעים בשליטה על רמות האינסולין, מנקה ומנקה רעלים מהגוף, מסייע בסילוק מתכות כבדות כמו עופרת וכספית. הפקטין בפרי התפוח האדום והטעים הזה עוזר להפחית את רמות הכולסטרול על ידי הורדת הפרשת האינסולין. בתפוח יש רק 50-80 קלוריות וללא שומן או נתרן. פרי זה עמוס בוויטמינים C, A ופלבנואידים וכמויות קטנות של ברזל, סידן וזרחן. אתה יכול לאכול תפוח או להוסיף אותו לקינוחים שלכם או לשתות כוס טובה של מיץ תפוחים.

בננה: בננה היא פרי מאוד פופולרי ועיקרי שנאכל לרוב על ידי רבים מאיתנו. מלבד היותו מקור טוב לפחמימות, סיבים, מגנזיום, ויטמין C, אשלגן וויטמין B6, פרי זה מתגאה ביתרונות נוספים.

דבר מדהים אחד **במגשי פירות** הוא שיש לה טעם מתוק טבעי, זול לקנייה ותמיד זמין לאורך כל השנה. הוא נאכל כלאחר יד על טעמו, מרקמו ונותן מלאות לקיבה בעת האכילה. זהו פרי צפוף קלוריות וגורם לאדם להרגיש אנרגטי.

האשלגן והמגנזיום הזמינים בפרי זה מסייעים בשמירה על לחץ דם תקין ומגנים על הלב, בעוד שתכולת האשלגן הגבוהה מקדמת גם את בריאות העצם. יש לו אפקט סותר חומצה ונאמר שהוא מגן מפני כיבי קיבה.

[חדשות bn](#)