

## **20 nejzdravějších druhů ovoce**

### **1. Bobule acai**

Exotické ovoce, které pochází z Brazílie, obsahuje vůbec největší množství antioxidantů. Protože je obtížné získat toto ovoce čerstvé, odborníci doporučují přidávat je do pokrmů v práškovém stavu. Zlepšuje zdraví, zpomaluje stárnutí. Dokonce podporuje i redukční hubnutí.

#### **Pozitivní vliv acai na zdraví:**

- snižuje hladinu cholesterolu
- posiluje paměť
- redukuje hmotnost
- pomáhá pohybu střeva tím i preventivně působí proti rakovině tlustého střeva
- zmírňuje depresivní stavy

### **2. Jablka**

Jablka, ať už zelená či červená, jsou velkým zdrojem vlákniny. Snižují cholesterol v krvi, obsahují také látky, které pomáhají při léčení respiračních onemocnění. Jablka mají protizánětlivé účinky a jejich konzumací můžeme předejít onemocněním srdce. Výzkum britských lékařů ukázal, že lidem, kteří jedí pět nebo více jablek týdně, lépe fungují plíce.

### **3. Avokádo**

Látky obsažené v avokádu pomáhají snižovat cholesterol v krvi a jsou také prospěšné pro zdraví srdce.

### **4. Banány**

Banány snižují krevní tlak a zlepšují metabolismus. Díky vysokému množství sacharidů vás lehce zasytí. Mají vysoký glykemický index, tak že se doporučují jíst jen dopoledne.

### **5. Ostružiny**

Ostružinami posílíte svoji paměť. Jsou zdrojem vlákniny, vitamínu C a antioxidantů. Pomáhají dokonce při léčbě některých druhů rakoviny. Jejich konzumace předchází kardiovaskulárním chorobám a osteoporóze.

### **6. Borůvky**

Borůvky v sobě mají velké množství antioxidantů. Snižují cholesterol a riziko cukrovky. Borůvky zrychlují metabolismus a odbourávají stres. Jejich konzumací se zpomaluje

proces stárnutí, u žen až o 2,5 roku. Borůvky napomáhají také lepší motorice a udržet mozek v dobré kondici.

### **7. Meloun**

Meloun je tajnou zbraní pro hladkou, mladě a svěže vypadající pleť.

### **8. Třešně**

Třešně pomáhají rychle usnout. Mají spoustu vitamínu A a C. Jsou dobré i na regeneraci po fyzické zátěži.

### **9. Citrony a limetky**

Citrusy jsou plné vitamínu C, díky kterému vyživují pokožku, chrání ji před účinky slunce a mohou zabránit vytváření stařeckých skvrn na kůži.

### **10. Brusinky**

Brusinky jsou zdravé především pro ženy. Zbraňují infekci močových cest. Podle nových výzkumů brusinky pomáhají zvýšit účinnost léků používaných během chemoterapie v boji proti rakovině vaječnicků. Rovněž mohou zpomalit růst některých nádorových buněk. Pití brusinkového džusu pomáhá regulovat hladinu cholesterolu.

### **11. Dračí ovoce**

Tzv. dračí ovoce, nebo-li pitaya, je velmi oblíbené zejména v Asii a Jižní Americe. Především pomáhá snižovat cholesterol. Exotické ovoce se jí čerstvé, často se z něj ale dělají také čaje a víno.

### **12. Bílé hrozny**

Bílé hrozny podporují zdraví srdce. Vědci také zjistili, že látky z hroznových jader pomáhají zpomalovat Alzheimerovu chorobu. Kyselina v hroznech rovněž zabraňuje tvorbě skvrn na zubech a funguje tedy jako přirozené bělidlo našeho chrupu.

### **13. Grepfruit**

Grapefruit je jedním z nejlepších pomocníků při hubnutí. Častá konzumace tohoto ovoce je skvělou prevencí srdečních onemocnění a pomáhá snižovat hladinu cholesterolu. Podle odborníků je lepší v obchodě sáhnout raději po červených grapefruitech, neboť obsahují větší množství antioxidantů.

#### **14. Kiwi**

Kiwi pomáhá zejména při zažívacích potížích.

#### **15. Pomeranče**

Pomeranče jsou dobré na hojení ran a pro imunitu. Podobně jako grepy jsou zdrojem vlákniny, kyseliny listové, antioxidantů a vitamínu C.

#### **16. Papája**

Papája je skvělým lékem při nachlazení. Ovoce je výtečným zdrojem vitamínu C, A i E. Obsahuje antioxidanty, které pomáhají chránit před onemocněním srdce a před rakovinou tlustého střeva.

#### **17. Ananas**

Ananas je dalším skvělým pomocníkem při snižování hmotnosti. Obsahuje trávicí enzym, který pomáhá rozkládat potravu a zabraňuje nadýmání.

#### **18. Švestky**

Švestky mají blahodárné účinky na naši psychiku - zabraňují úzkosti.

#### **19. Granátová jablka**

Granátová jablka jsou ceněna především pro vysoký obsah antioxidantů.

#### **20. Dýně**

Dýně snižuje krevní tlak. Není však nutné připravovat pokrmy z celé dýně, stačí občas obohatit salát o dýňová semínka.