

## **Egzotyczne owoce i warzywa - czego o nich nie wiesz?**

data aktualizacji: 2024.09.25 autor: ARTYKUŁ PARTNERA



**Egzotyczne owoce i warzywa coraz częściej pojawiają się na polskich stołach, oferując nie tylko ciekawy smak, ale także liczne korzyści zdrowotne. Choć dla wielu z nas są one wciąż nowością, ich właściwości są nieocenione. W artykule przyjrzymy się bliżej mniej znanym egzotycznym produktom oraz ich wpływowi na zdrowie.**

### **Owoc o smaku zdrowia i piękna**

Pitaja, zwana również smoczym owocem, to jeden z najpiękniejszych egzotycznych owoców. Jej intensywny różowy kolor i charakterystyczne łuski sprawiają, że jest nie tylko apetyczna, ale także estetyczna. Pitaja jest bogata w antyoksydanty, które pomagają walczyć z wolnymi rodnikami, opóźniając procesy starzenia. Dodatkowo, zawiera błonnik, który wspiera trawienie i pomaga w regulacji poziomu cukru we krwi.

Co ciekawe, pitaja jest również źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych pochodzących z nasion. Zawiera także witaminy z grupy B oraz C, co sprawia, że jest idealnym dodatkiem do diety każdego, kto dba o zdrowie.

## **Słyszałeś już o jagodach acai?**

Jagody acai to prawdziwe superfoods, które zyskały popularność na całym świecie. Pochodzą z Amazonii i są niezwykle bogate w antyoksydanty, przewyższając pod tym względem nawet popularne borówki. Regularne spożywanie jagód acai może przyczynić się do poprawy funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego oraz wspierać walkę z chorobami cywilizacyjnymi.

Mało kto wie, że jagody acai pomagają także w utrzymaniu prawidłowej wagi. Ich wysoka zawartość błonnika daje uczucie sytości, co jest szczególnie korzystne dla osób na diecie redukcyjnej. Ponadto, wspierają zdrowie skóry i mają działanie przeciwzapalne. Uwzględnienie jagód acai w codziennej diecie to szansa na znaczną poprawę zdrowia i wyglądu!

## **Naturalny słodzik z Ameryki Południowej**

Yacon to warzywo korzeniowe, które rośnie w Andach i jest znane ze swojego słodkiego smaku oraz niskiej kaloryczności. Jego sok i syrop są wykorzystywane jako naturalny słodzik, idealny dla diabetyków oraz osób dbających o linię. Co więcej, yacon zawiera inulinę, która jest prebiotykiem, wspierającym zdrowie jelit poprzez stymulację rozwoju korzystnych bakterii.

Inulina nie tylko poprawia trawienie, ale również pomaga w regulacji poziomu glukozy we krwi, co jest szczególnie ważne dla osób z cukrzycą. Dodatkowo, yacon może wspierać utratę wagi poprzez zmniejszenie apetytu. To warzywo to prawdziwy skarb dla osób, które chcą łączyć przyjemność jedzenia ze zdrowym stylem życia.

## **Królowa owoców z Azji, czyli..**

Mangostan, znany jako „królowa owoców”, to tropikalny owoc pochodzący z Azji Południowo-Wschodniej. Jego wyjątkowy smak łączy w sobie słodycz z lekką kwasowością, co sprawia, że jest on ceniony przez smakoszy na całym świecie. Mangostan zawiera ksantony - silne antyoksydanty, które wykazują działanie przeciwnowotworowe oraz przeciwzapalne.

Oprócz tego, mangostan wspiera układ odpornościowy i pomaga w walce z infekcjami, dzięki czemu jest szczególnie wartościowy w okresie jesienno-zimowym. Regularne spożywanie tego owocu może również poprawić kondycję skóry i zapobiegać stanom zapalnym. Aby w pełni cieszyć się zdrowotnymi właściwościami mangostanu, warto włączyć go do diety, co może ułatwić profesjonalny catering dietetyczny.

## **Dieta pudełkowa, która zachwyca różnorodnością**

Catering dietetyczny nie musi być monotony i nijaki. Pogotowie Dietetyczne i ich [dieta pudełkowa Warszawa](#) dowodzą, że posiłki cateringowe mogą być nie tylko zdrowe, ale i pyszne! W ich jadłospisach znajdziesz dania kuchni całego świata, w tym egzotyczne owoce i warzywa. Superfoods nie tylko wzbogacają wartości odżywcze spożywanych posiłków, ale również doznania smakowe.

Pogotowie Dietetyczne nie korzysta z półproduktów - zamiast nich znajdziesz w posiłkach wysokiej jakości, dokładnie wyselekcjonowane składniki ze sprawdzonych upraw. Ich diety to zdrowie na talerzu. Zadbaj o swoje zdrowie z wygodnym cateringiem dietetycznym Suwałki - dzieli Cię od tego zaledwie kilka kliknięć.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/44181-egzotyczne-owoce-i-warzywa-czego-o-nich-nie-wiesz>