






Eper dzsúsz az erősebb immunrendszerért

Kiváló C-vitamin forrásként az eper dzsúsz segít erősíteni az immunrendszert. Az eper antioxidáns hatásának köszönhetően segíti a szervezetet a szabad gyökök elleni küzdelemben, ezáltal pedig csökkentheti a daganatos megbetegedések kialakulásának kockázatát.

Hozzávalók (2 adag)

3 csésze eper
1 alma

Elkészítés

-  1. Mossa meg és csumázza ki az epret, majd préselje ki.
-  2. Mossa meg, szeletelje fel, majd préselje ki az almát.
-  3. Alaposan keverje össze és szolgálja fel.





Immunerősítő eper dzsúsz

Alma

A *Medical News Today* „Mi a 10 legegészségesebb étel?” c. cikkében az alma szerepelt az első helyen.

Az alma jelentős C- és E-vitamin forrás. Már egyetlen alma elfogyasztásával is megszerezhetjük az ajánlott napi C-vitamin mennyiség 25%-át. Az alma jelentős mennyiségben tartalmaz fontos antioxidánsokat, étkezési rostokat, és flavonoidokat. Az antioxidánsok segítenek a daganatos betegségek, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, illetve a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében. Mivel egy alma csupán 50-80 kalóriát tartalmaz és nincs benne zsír vagy nátrium, így a diétás étrendek hasznos eleme. Egy brazil tanulmány szerint azok a nők, akik az étkezések előtt elfogyasztottak egy almát, 33%-al több súlytól tudtak megszabadulni, mint azok, akik nem ettek almát étkezés előtt.

Eper

A friss eper az egyik legkedveltebb nyári csemege. Amellett, hogy ízletes, különösen gazdag C-vitamin-, mangán-, rost-, és folsav-forrás, ráadásul kalória tartalma is alacsony. Egy pohányi friss eper csupán 50 kalóriát tartalmaz, de napi C-vitamin szükségletünk 150%-át fedezhetjük vele. Az eper a 10 leghatékonyabb antioxidáns zöldség és gyümölcs közé tartozik, így fogyasztása segíthet megelőzni a különféle daganatos betegségek kialakulását is. Mivel az eper glikémiás indexe a legtöbb gyümölcsénél alacsonyabb, viszont rostban igen gazdag, így segít stabilan tartani a vércukor-szintet és cukorbeteg számára is jó választás lehet.

Átlagos tápérték

1 adag (319 gramm)

A recept 2 adagot tartalmaz.

Mennyiség 1 adagra vetítve

Energia: 120 kcal

Zsiradékból származó energia: 9 kcal

Az irányadó napi
beviteli érték %-ában*

Össz. zsírtartalom: 1 g 2%

Ebből telített zsír: 0 g 0%

Ebből transzzsír: 0 g

Koleszterin: 0 mg 0%

Nátrium: 3 mg 0%

Össz. szénhidrát: 30 g 10%

Ebből étkezési rost: 7 g 28%

Ebből cukrok: 21 g

Fehérje: 2 g

A-vitamin 2%

C-vitamin 230%

Kalcium 4%

Vas 6%

E-vitamin (alfa-tokoferol) 4%

K-vitamin 9%

Tiamin 5%

Riboflavin 4%

Niacin 5%

B6-vitamin 7%

Folsav 14%

Pantoténsav 3%

Magnézium 9%

Foszfor 6%

Kálium 13%

Cink 2%

Réz 7%

Mangán 46%

Szelén 1%

*Az irányadó napi beviteli értékek százalékos arányait egy átlagos felnőtt napi 2000 kalóriás étrendje alapján állapították meg. Az Ön napi beviteli értékei egyéni kalória-igényének megfelelően eltérőek lehetnek