



Mjedra si frutë ka shumë të mira shëndetësore dhe është aleat i shkëlqyeshëm në luftë kundër peshës. Ketonet-enzime që gjenden te malina, bëjnë ndarjen e qelizave yndyrore në trup.

Djegin yndyrat

Kjo frutë e kuqe është e pasur me fibra dha mangan. Fibrat ngadalësojnë procesin e tretjes, kurse mangani forcon metabolizmin e trupit. Shija e ëmbël e mjedrave ju bën të ndjeheni të “ngopur” më gjatë.

Zvogëlon rrezikun nga sulmet në zemër

Acidi elagjik, i cili gjendet te mjedrat, zvogëlon shanset për sulm në zemër. Ky acid zvogëlon kolesterolin e keq dhe ul shtypjen e lartë të gjakut.

Shëron mëlçinë e dëmtuar

Një filxhan mjedra mund të parandalojë dëmtimin e mëlçisë dhe mundësinë që të sëmureni nga karcinoma.

Stabilizon nivelin e sheqerit në gjak

Edhe pse mjedrat janë të ëmbla, materialet ushqyese ndihmojnë në kontrollin e nivelit të sheqerit në gjak. Për këtë gjë mjedrat janë të mira edhe për personat që vuajnë nga diabeti tip 2.

Për lëkurë të mirë dhe të pastër

Antioksiduesit dhe vitaminat që gjenden në mjedra e bëjnë këtë frutë të përkryer për lëkurë të bukur dhe të shtrënguar. Ketonet e mbrojnë trupin nga radikalet e lira, duke zvogëluar shenjat e plakjes./keshilla.net/