



I frutti rossi.

Quali sono?

- mirtilli
- lamponi
- more
- ribes
- fragole
- bacche di goji

Le proprietà principali

I frutti rossi possono essere benefici a livello cardiaco e circolatorio, per le vie urinarie, contengono antiossidanti per combattere l'invecchiamento cellulare, si ipotizza inoltre un loro ruolo nel controllo della glicemia.

Mediamente contengono fibre, vitamina C e minerali.

Le bacche di goji fanno parte dei "superfood";

attenzione ad acquistare le bacche solo al naturale e senza aggiunta di zucchero.

Si deve anche fare attenzione con tutti i frutti rossi in caso di assunzione di farmaci anticoagulanti.