

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Frutti tropicali: tutti i benefici e proprietà

Chi come me non riesce a rinunciare al gusto irresistibile dei frutti tropicali? In estate non mangerei altro che frutta esotica! Oltre al gusto buonissimo, portano allegria sulle nostre tavole per via dei loro meravigliosi colori. Non è tutto, infatti sono anche una vera e propria bomba di nutrienti per il nostro organismo. Vediamo quali sono i principali super food!



Photo-credits: Pinterest

ANANAS:

Partiamo da uno dei frutti tropicali più conosciuti, l'ananas. Tra le diverse proprietà, ha quella dimagrante e digestiva. Grazie alla sua azione drenante, sconfigge la cellulite e migliora la circolazione. Inoltre stimolando la secrezione di succhi gastrici, facilita la digestione.



Photo-credits: Pinterest

AVOCADO:

L'avocado è considerato il frutto dell'amore per via del suo potere afrodisiaco. Oltre a sconfiggere il senso della fame, tiene controllato il metabolismo evitando picchi di zuccheri. Contiene 'grassi buoni', come gli omega 3 e il grasso linoleico, che aiutano il colesterolo. Per questo può anche andare a sostituire l'olio d'oliva nelle insalate, visto che apporta lo stesso numero di calorie ma riduce il grasso addominale.



COCCO:

Questo frutto è ricchissimo di fibre e sali minerali, e proprio per l'alta concentrazione di potassio, è un integratore fenomenale

per gli sportivi. L'acqua di cocco è la parte in cui vi sono più sali minerali, e può sostituire in modo naturale le bevande energetiche.



Photo-credits: Pinterest

DRAGON FRUIT:

Il frutto del drago è tra i più strani e bizzarri frutti tropicali. Assomiglia ad una palla di fuoco, e il suo involucro esterno ricorda le fiamme sputate dalle fauci del drago. Il sapore è molto particolare, un mix tra un kiwi e una pesca. Contiene un elevato contenuto di vitamine A-B-C, e proprio le vitamine del gruppo B trasformano lo zucchero in energia combattendo stress e nervosismo. Le fibre presenti nel dragon fruit, hanno proprietà diuretiche e disintossicanti, infatti liberano l'intestino aiutandolo a combattere la stitichezza.



Photo-credits: Pinterest

MANGO:

Uno dei frutti tropicali più amati al mondo, e in estate è un must-have sulla nostra tavola. E' ricco di vitamina C e di oligominerali che aiutano a vincere la stanchezza e il senso di spossatezza. In estate quando si perdono tanti sali minerali ed energie, il mango aiuta a reintegrare le vitamine. Inoltre combatte i radicali liberi e viene considerato il frutto esotico antitumorale per eccellenza.



PASSION FRUIT:

Il frutto della passione è una fonte di antiossidanti. e contrasta i segni del tempo e l'invecchiamento cellulare. Ha un'altissima digeribilità grazie alla presenza di pectina, che previene il rischio di gastrite.



Photo-credits: Pinterest

PAPAYA:

La papaya è un'ottimo rimedio naturale per abbassare il colesterolo, infatti le fibre combattono l'accumulo del grasso arterioso. Ha anche proprietà antinfiammatorie, è un alleato per la sconfitta del catarro, e abbinata al miele la papaya, è un antibiotico naturale.



Photo-credits: Pinterest

L'articolo [Frutti tropicali: tutti i benefici e proprietà](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).