



Az utóbbi években egyre többet hallani **a sejtkárosító szabad gyökökről**, illetve az **antioxidáns hatású gyümölcsökről**.

Táplálkozástudományi professzorok ezidáig úgy vélték, hogy az erdei gyümölcsök rendelkeznek a legnagyobb szabadgyök-semlegesítő hatással, azonban a legfrissebb kutatásokból kiderült, hogy az

aszalt szilva

jóval nagyobb antioxidánsdózissal rendelkezik.

Immunrendszerünk erősítése érdekében a téli és a tavaszi időszakban különösen ajánlott aszalt szilvát fogyasztani. **Egyetlen aszalt szilva több ásványi anyagot és vitamint tartalmaz, mint például egy maréknyi áfonya,** ami antioxidánsokban szintén gazdag. **Vas, kalcium, szelén, A-, B-, és C-vitamintartalmának** köszönhetően óvja a sejteket, védelmet nyújt a **daganatos-, a szív- és érrendszeri megbetegedések** ellen, és az **idegrendszert is erősíti**

Menopauzában, csontritkulás ellen is!

Változókorba lépő nőknek is ajánlott, mivel segít visszafordítani a **menopauza** miatt kialakult csontritkulás folyamatát. Táplálkozástudósok szerint az aszalt szilva kiváló

immunrendszer erősítő

, ráadásul az áfonyával ellentétben könnyebben beszerezhető. Szakértők szerint az egészség védelme és az

immunrendszer erősítése

érdekében

naponta három aszalt szilvát fogyasszunk.



További pozitívumai: hashajtó, vizelethajtó, szabályozza az emésztést, ugyanakkor rostban is rendkívül gazdag

. Fogyasztásával

egyedül a cukorbetegeknek kell óvatosabban bánni,

mivel magas cukortartalommal rendelkezik.

100 g aszalt szilva, 300 kalóriát tartalmaz

.