

Косточковые плоды содержат одно крупное семя, окружённое сочной съедобной мякотью. Также эти плоды богаты витаминами, антиоксидантами, клетчаткой и другими полезными для здоровья соединениями.

Манго. Особенно много в нём витамина С, который важен для иммунитета и здоровья кожи. Также манго – источник фолиевой кислоты, витаминов А и Е.

Персики. Это хороший источник клетчатки и антиоксидантов. Можете попробовать обжарить персики на гриле.

Сливы. Исследования показывают, что эти фрукты обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Также регулярное употребление слив делает кости крепкими.



bhofack2 / Getty Images

Личи. Этот небольшой фрукт содержит калий, витамин С, полифенолы, флавоноиды.

Вишня. Она богата антиоксидантами и минералами, поддерживающими иммунную функцию, регуляцию артериального давления и здоровье мышц.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.