



25
feb 2017

Grapefruktens dag

Skribent: **Vin & Matguiden**

Lördag den 25/2 har blivit tilldelad den supernyttiga grapefrukten. Har du koll på varför den är en superfrukt?



Gå ned i viktStudier har visat att grapefrukt kan hjälpa dig att gå ned i vikt och att hålla vikten. Detta eftersom grapefrukten ökar fristättningen av fett från fettcellerna.

Håll dig frisk Grapefrukt har ett högt innehåll av C-vitamin som stärker immunförsvaret, skelett, tänder och hud. Det är faktiskt så att hela den dagliga rekommendationen av c-vitamin finns i en halv frukt.

Rena kroppen Grapefrukt hjälper till att rena levern. hälla i sig grapefruktjuice blir som en slags detox.



Minska aptiten Om du är ute efter att börja äta mindre portioner så sägs grapefrukten vara frukten för dig. Den ska nämligen ha en neurologisk effekt som ska ge minskad aptit genom att påverka hungern.

En riktig törstsläckare En grapefrukt innehåller hela 92% vatten, så den är perfekt om du vill ha något gott för att släcka törsten.

Kan skydda mot cancer Grapefrukt innehåller ett ämne som heter lykopen, detta har i många fall hämmat cancercellerna.



Grapefrukt kan i kombination med vissa mediciner vara direkt farligt. Om du vill börja klunka i dig ett glas grapejuice varje morgon men är osäker på hur det fungerar med

dina egna mediciner så bör du ta kontakt med din läkare eller sjukvårdsupplysningen.