

La guava al primo posto tra i frutti antiossidanti

Data: Invalid Date | Autore: Roberta Lamaddalena



Si chiama “guava” e pare essere il frutto più salutare nella classifica generale. Dal sapore dolciastro e aromatizzato, il «superfrutto» proveniente dall'America Centrale spicca per le sue proprietà benefiche studiate dai ricercatori del National Institute of Nutrition di Hyderabad, in India. [MORE]

Essendo ricchissimi di antiossidanti, principi attivi naturalmente presenti in alcuni alimenti che proteggono dai danni provocati alle cellule dell'organismo umano dallo stress ossidativo, i frutti esotici in questione riducono l'invecchiamento cutaneo e l'aumento del rischio di sviluppare tumori. A giudicarsi il secondo e il terzo posto, le prugne e il mango. Lo studio è stato pubblicato su **Food Research International**.

Roberta Lamaddalena

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/la-guava-al-primo-posto-tra-i-frutti-antiossidanti/22502>