



Δυο φρούτα που μου αρέσουν

Θανάσης Α
Διαμαντίδης 1



ΤΟ ΣΑΓΚΟΥΪΝΙ

- Εσπεριδοειδές
- Ποικιλία πορτοκαλιού
- Βαθύ κόκκινο χρώμα
- Σανγκ (sanguine) = Αίμα



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΟΚΚΙΝΟ;

- Περιέχει ανθοκυανίνες, λυκοπένιο και άλλα φλαβονοειδή
- Αντιοξειδωτικά, προστατεύουν από:
 - Καρδιαγγειακά νοσήματα
 - Καρκίνο
- Πλούσιο σε βιταμίνη C



ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ

- Φρέσκο
- Μαρμελάδα
- Χυμοί
- Γλυκά
- Αποξηραμένο
- Φροντίδα προσώπου, δέρματος και σε καλυντικά



Η ΦΡΑΠΑ ή ΠΟΜΕΛΟ

- Το μεγαλύτερο εσπεριδοειδές!!!
- Πρόγονος του γκρέιπ φρουτ
- Καταγωγή: νοτιοανατολική Ασία
- Χρησιμοποιείται ευρέως στη ζαχαροπλαστική



ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Πλούσιο σε βιταμινη C
- Βιταμίνες συμπλέγματος B (B1, B6, φυλλικό οξυ)
- Κάλιο
- Αντιοξειδωτικά



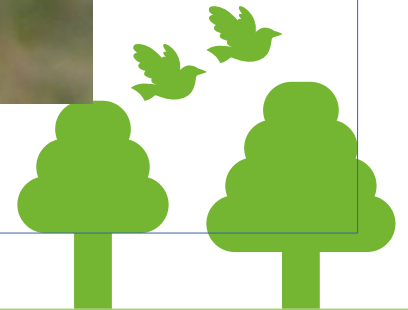
ΠΩΣ ΤΗΝ ΤΡΩΜΕ

- Φρέσκια
- Γλυκό του κουταλιού
- Σε σαλάτες
- Μαρμελάδα
- Χυμός



ΆΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

- Φυσικό Αρωματικό
- Καθαριστικό Πολλαπλών Χρήσεων
- Φροντίδα Μαλλιών
- Αιθέρια Έλαια
- Φυσικό Εντομοαπωθητικό
- Παραδοσιακή Ιατρική



ΠΗΓΕΣ

- Ο μπαμπάς μου
- Το wikipedia
- Το google AI

