Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)



# Nêsperas

**Idioma**
Undefined



A nêspera é uma excelente fonte de vitamina A, pelo que 5 ou 6 nêsperas pequenas (190g) fornecem a quantidade diária recomendada desta vitamina, responsável pela boa saúde das mucosas e pele. É, também, rica em compostos flavonóides com propriedades antioxidantes como o ácido hidroxibenzóico ou as epicatequinas que são protetores naturais das células. Estas propriedades nutricionais são particularmente importantes no Verão quando a pele é mais agredida pelo sol.

Uma porção de nêsperas fornece ainda uma quantidade apreciável de potássio (494 mg – 25% da Dose Diária Recomendada), pectinas, que são importantes reguladores do colesterol e apresenta um baixo valor energético (5 ou 6 nêsperas pequenas têm apenas 89 kcal).

Cerca de 86% da sua composição é água, o que a torna numa fruta hidratante e de consumo ideal em dias de maior calor.

Fonte: alimentação saudável | Fotografia: pixabay

**Source URL (modified on 21/05/2018 - 11:52):** http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/715