



SALUT | Redacció | Actualitzat el 27/12/2023 a les 10:00

Menjar això a la nit millorarà la teva salut i t'ajudarà a dormir

[inici centrareport] A diferència del que molta gent pensa, **menjar fruita a la nit pot ser molt beneficiós.**

Algunes fruites, com pomes, peres o plàtans, són fonts naturals de **vitamines, minerals i antioxidants** que poden impulsar al sistema immunitari i **millorar la digestió**, ajudant a mantenir un equilibri saludable a l'organisme.

A més, **les fruites són una alternativa saludable als snacks processats.** Així que, si després de menjar sents que necessites alguna cosa dolça per tancar el teu estómac, menjar una fruita és una opció excel·lent.

I, si sols tenir problemes d'insomni, prova amb alguna fruita que contingui melatonina, com les cireres. Veuràs que la teva salut millorarà sense adonar-te'n.

[fi centrareport]