Hulumtuesit kanë zbuluar se frutat e thata janë po aq të shëndetshme sa ekuivalentet e tyre dhe ndihmojnë luftën kundër kancerit, sëmundjeve metabolike dhe problemeve me zemrën.

Ato janë gjithashtu një burim i mirë i fibrave, vitaminave dhe mineraleve. Shumë vende, përfshirë Britaninë e madhe dhe SHBA-të i kanë vënë këto të dyja në të njëjtin nivel në dietat e rekomanduara, por "The World Nut and Dried Fruit Congress" ka kërkuar që frutat e thata të njihen si të barabarta me frutat e freskëta në këshilla dietike, në të gjithë botën./Paragrafi/

Phoca PDF