



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]