

# Superfoods

## Superfoods

Det finns en del mat som innehåller extra mycket näring och som därför är extra nyttigt, dessa går under samlingsnamnet superfoods. Det som skiljer superfoods från annan mat är att de har ett väldigt högt näringsinnehåll i förhållande till den energi som råvaran ger och de är fulla av viktiga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Genom att äta superfoods varje dag kan du maximera dina chanser till att leva ett långt och friskt liv. Superfoods sägs även kunna minska förekomsten av sjukdomar.