

**La zucca Ã una bomba di salute: 5 motivi per mangiarla**

**Salute e Benessere**

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 24/10/2024 8:50:00

**La zucca Ã una bomba di salute: 5 motivi per mangiarla.Ã La zucca Ã un alimento straordinario. Si presta a mille ricette ed Ã ricco d'acqua, sali minerali, vitamine e povero di calorie (10-20 calorie per ogni 100 grammi).**



## **1. Ha proprietÃ antidiabetiche**

Leggiamo su Riza che la zucca uno studio realizzato da un gruppo di ricercatori dell'UniversitÃ del Massachusetts e pubblicato sulÃ *Journal of Medicinal Food*, ha rilevato che la zucca possiede proprietÃ antidiabetiche e antipertensive: Ã“I ricercatori hanno osservato che tra i nativi americani il diabete di tipo 2, l'ipertensione e l'obesitÃ mostrano un'alta incidenza, ed Ã opinione comune che ciÃ² sia dovuto al brusco cambiamento di dieta avvenuto in queste popolazioniÃ”.

## **2. È un aiuto contro la stitichezza**

La zucca è utile per chi soffre di problemi intestinali perché conduce una vita sedentaria o una dieta sregolata. Riza consiglia questo rimedio naturale a base di zucca: “Preparate 200 g di polpa di zucca matura, frullatela insieme a una pera e aggiungete un cucchiaino di miele d'acacia. Assumete un cucchiaino abbondante di questa composta prima di coricarvi per una decina di sere”.

## **3. Protegge dai tumori**

Diversi studi scientifici, “hanno dimostrato che mangiare cibi ricchi di beta-carotene come la zucca riduce il rischio di sviluppare alcuni tipi di tumore, in particolare quello della prostata e quello del colon”.

## **4. Idrata e depura**

Grazie all'alto contenuto d'acqua e al potassio di cui è ricca, la zucca aiuta il corpo a depurarsi e combatte la cellulite eliminando i liquidi in eccesso.

## 5. Ha potere saziante

La zucca contiene poche calorie, è quasi priva di grassi (0,1%) e sazia molto, grazie alle fibre di cui è ricca. E ultimo, ma non meno importante, è facile da digerire.

À