

4 NOCI AL GIORNO: LA FONTE DELLA (QUASI) ETERNA SALUTE

Salute e Benessere

Inviato da : G.P.

Pubblicato il : 14/4/2024 9:50:00

Secoli di virt  provata, frutto ricco di nutrienti, ingrediente di ricette, ottimo compagno di formaggi. Ode alla noce e a tutto quello che fa per noi.



Ne parlava gi  Ippocrate

 Fa' che il cibo sia la tua medicina . Il padre della medicina naturale aveva le idee ben chiare al riguardo, intorno al 400 a.C.: probabilmente, infatti, si era gi  reso conto del potere delle noci nell'evitare le malattie pi  comuni. Recentemente, uno studio realizzato dall'Universit  di Tarragona (Spagna), su un campione di 7.000 persone di entrambi i sessi, ha dimostrato che questo delizioso frutto, ricco di preziosi nutrienti, riduce il rischio di contrarre tumori e malattie cardiovascolari.

La teoria delle noci

Le noci sono un frutto piuttosto calorico (650 kcal per 100 g), ma ricco di vitamine e propriet  antiossidanti; esse, infatti, contengono proteine, fosforo, calcio, ferro, potassio e zinco, senza dimenticare le vitamine B1, B6 ed E. Tuttavia, ci  che conferisce loro un ancor maggior potere curativo   la gran quantit  di grassi monoinsaturi (i famosi Omega 3 e 6), l'arma pi  potente per combattere il colesterolo cattivo. Sono sufficienti 4 noci al giorno per notare i benefici, senza che le calorie aumentino eccessivamente. Le noci non rappresentano la panacea per tutti i mali, ma dovremmo includerle nella nostra alimentazione, per il bene di tutti i componenti della famiglia:

-   aiutano a regolare la pressione alta;
-   migliorano la memoria;
-   hanno propriet  curative per l'acne;
-   favoriscono la rigenerazione delle cellule dell'epidermide (giusto ci  di cui abbiamo bisogno alla nostra et ).

4 NOCI AL GIORNO: LA FONTE DELLA (QUASI) ETERNA SALUTE

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11878>

Introdurle nella dieta

È facilissimo! Si possono aggiungere praticamente a tutto: dal delizioso pane alle noci (che si può preparare anche a casa), fino a torte, insalate, sughi per la pasta! E su internet potrete trovare moltissime altre ricette. Che bello sarebbe se tutte le medicine fossero così buone!

A

A

A