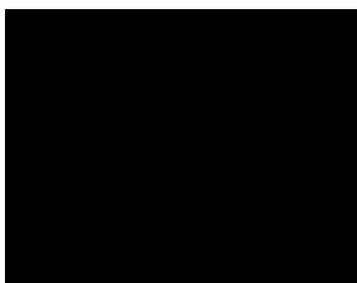


Perché la frutta secca fa bene? Ecco i motivi principali per cui dovresti integrarla nella tua alimentazione!

Categoria : MISTERI NASCOSTI

Pubblicato da [Antonio Ricci](#) in 11/4/2015

Uno snack quotidiano a base di noci, pistacchi, anacardi o nocciole, oltre ad essere salutare, è anche portatore di innumerevoli vantaggi per il cuore, la pelle, l'intestino e l'umore. Ma non è tutto, anche i gusci possono servire. A cosa?



Perché la frutta secca fa bene? Ecco i motivi principali per cui dovresti integrarla nella tua alimentazione

Pelle splendida grazie alle mandorle, cuore protetto con noci e pinoli e pistacchi per tenere lontano l'’invecchiamento cellulare: queste sono solo alcune delle proprietà della frutta secca, vera e propria fonte di energia, omega 3, proteine e vitamine.

Senza esagerare con il consumo – la frutta secca non è propriamente ipocalorica, contiene circa 600 calorie per ogni 100 grammi – non dovresti farti mai mancare una manciata di noci o qualche pistacchio o uno snack salutare a base di nocciole e anacardi.

Questi i benefici che ne ricaveresti:

Mandorle amiche per la pelle

Consumare mandorle aiuta a migliorare l'’umore, a regolarizzare e purificare l'’intestino e, di conseguenza,

a migliorare l'’aspetto della pelle.

Pinoli per un pieno di energia

I pinoli sono perfetti contro la stanchezza mentale e fisica e sono ottimi anche per aiutare la memoria e la concentrazione durante le attività intense di studio e lavoro. E, dulcis in fundo, pare siano anche un afrodisiaco naturale…

Pistacchi e arachidi per rimanere giovani

Ricchi di ferro e potassio, i pistacchi e gli arachidi, sono una fonte naturale di polifenoli antiossidanti che contrastano l'’invecchiamento cellulare. Il consiglio è di consumarli però al naturale, senza aggiunta di sale.

Noci, nocciole e anacardi per la salute del cuore

Secondo uno studio dell'’Università di Toronto, il consumo regolare di noci è stato correlato a una diminuzione del colesterolo nel sangue e a un miglioramento dell'’attività del cuore. Anche le nocciole e gli anacardi sono ottimi, soprattutto per la loro capacità di proteggere arterie. In più gli anacardi vanno benissimo anche in gravidanza perché fonte naturale di acido folico.

Non buttate i gusci!

Della frutta secca non si elimina niente. Sapevi che i gusci sono utili per proteggere le radici delle piante durante l'’inverno? Ti basterà cospargere il terreno intorno alla pianta con uno strato di

gusci (2/3 centimetri) uniforme. In questo modo, a costo zero, le piante saranno protette fino all'arrivo della primavera.