

CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ DELLA ZUCCA

LA ZUCCA

In questo articolo vi spiegherò le caratteristiche e le proprietà principali della **Zucca**. Non perdiamo altro tempo e scopriamone subito di più.

Caratteristiche

Color arancione intenso, sapore dolciastro. Spesso alcuni **PAZIENTI DIABETICI** mi riferiscono che non mangiano la zucca perché pensano sia dolce e hanno timore che innalzi troppo la glicemia. Sfatiamo questo mito: anche i diabetici possono consumare regolarmente la zucca.

Vi dirò di più, alcuni studi preliminare indicano che due composti della zucca (tetrasaccaridi gliceroglicolipidi) hanno effetti **IPOglicemizzanti** (abbassano la glicemia).

Proprietà

Ha un effetto **depurativo e lassativo**, utile infatti in caso di stipsi. Come quasi tutte le verdure ha proprietà alcalinizzanti. I semi della zucca, essiccati al sole, hanno proprietà emollienti, lassative e sono utili in caso di problematiche alla prostata.

Proprietà Nutrizionali

La **zucca** è povera in calorie, grassi e sodio mentre contiene una buona quantità di fibre, vitamina A, B e C. Una tazza di zucca contiene circa il 300% del nostro fabbisogno giornaliero di vitamina A.

Questa **vitamina** è necessaria per la crescita e lo sviluppo (cibi ricchi in vitamina A sono fondamentali per i bimbi).

E' una vitamina **importante per la salute** della pelle e per la vista (la cecità crepuscolare o la difficoltà di adattamento all'oscurità sono segni di carenza).

Interviene nella sintesi di molti ormoni, nella formazione della dentina dei denti, nel mantenimento delle guaine mieliniche **soprattutto nei bimbi**, nella sintesi dell'emoglobina e ha funzioni antiossidanti.

La zucca inoltre si rivela una buona miniera di alcuni **sali minerali** (ferro, potassio), così come i suoi semi.

Scopri molte **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.