

CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ DELLE NOCI

LE NOCI

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

Caratteristiche

JUGLANS REGIA, si chiama così la pianta che da questi splendidi frutti, originaria dell'Armenia e della Persia. Fa parte della **frutta secca**.

Proprietà Nutrizionali

E' un'ottima fonte proteica.

Ricche di vitamina A, PP (niacina*), vitamine del gruppo B, Sali minerali come **ZINCO****, **RAME**, **FERRO**, **FOSFORO**, **CALCIO**, **POTASSIO**, **MAGNESIO** e acidi grassi polinsaturi (alfa-linoleico*** è il più abbondante ed è importante per il buon funzionamento del sistema nervoso).

Proprio per la presenza di questi grassi è bene mangiare questo frutto crudo, nella forma naturale, lasciando marginalmente il consumo di questo tostato.

Impieghi

Il frutto sgusciato si chiama **GHERIGLIO**, che rappresenta il seme.

Poiché nel seme si depositano anche i pesticidi e le sostanze tossiche, è bene consumare questo tipo di frutta di provenienza locale e **NON trattata**.

E' **ESTREMAMENTE ALLERGIZZANTE**: introducetela tardivamente nella dieta dei vostri bimbi, sicuramente dopo i 3 anni.

Possiamo concederci un po' di frutta secca anche tutti i giorni, ma in piccole quantità (ad es. 3-4 noci al giorno).

Con le noci si produce anche un liquore chiamato **NOCINO**.

***NIACINA** – è coinvolta nei processi metabolici che ci permettono di assimilare altri alimenti

****ZINCO** – lo zinco è un minerale importantissimo per il benessere dei

capelli e anche per la sua azione di fortificazione del sistema immunitario

*****ACIDO GRASSO LINOLEICO** – è cosiddetto **ESSENZIALE**, il nostro organismo non è in grado di sintetizzarlo e quindi deve essere assunto con la dieta. Le noci sono la frutta secca che ne contiene di più, 32,02 gr per 100 gr di alimento.

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