

Proprietà e benefici delle NOCCIOLE

Le nocciole sono una fonte eccellente di vitamine, minerali (potassio- magnesio-fosforo-calcio) , proteine, fibre , acidi grassi essenziali (acidi grassi "buoni") ed antiossidanti (come la vitamina E) .

Analizziamo nel dettaglio gli elementi presenti nelle nocciole :

- **ACIDI GRASSI BUONI** come acido oleico e acido linoleico (acidi insaturi) che aiutano a tenere bassi i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL) e favoriscono l'aumento del colesterolo "buono" (HDL)
- **FIBRE** : permettono l'aumento del senso di sazietà, migliorano il transito intestinale e riducono l'assorbimento di zuccheri semplici e di grassi.
- **VITAMINA E , potentissimo antiossidante**, protegge le cellule dalle tossine ambientali e dall'azione invecchiante dei radicali liberi.
- **Folati (Vitamina B9)** : fondamentali per la salute femminile ad ogni età
- **POTASSIO** : minerale essenziale coinvolto nel controllo della pressione sanguigna , nella salute cardiaca , nella trasmissione nervosa e negli scambi idro-salini a livello cellulare.
- **MAGNESIO** : regola i livelli di calcio nei muscoli e garantisce il benessere delle ossa, ed articolazioni, e del cuore.
- **FOSFORO** : elemento strutturale di denti, ossa e cellule. Supporta il sistema immunitario.
- **CALCIO** : è il minerale più abbondante nel nostro organismo ed è essenziale per ossa, muscoli e nervi.
- **FITOSTEROLI** : agiscono a livello intestinale per ridurre l'assorbimento di colesterolo

Altri composti vegetali contenuti quali **CAROTENOIDI, FLAVONOIDI e PROANTOCIANIDINE** svolgono un ruolo importante nel ridurre il rischio di malattie cardiache , di cancro e di altre patologie.

La varietà **TONDA GENTILE TRILOBATA** delle Langhe si distingue dalle altre tipologie di nocciole , per un minore tenore di grassi che , rallentandone i processi di irrancidimento, la rendono perfetta per la conservazione e il consumo quotidiano, a colazione, a fine pasto , come spuntino o come energizzante praticando sport.