

Asparagi per la Prevenzione di Primavera – Alimentazione Consapevole



Buonissimi, gli asparagi sono uno degli ortaggi di primavera che dobbiamo assolutamente mangiare per le tantissime proprietà che ha e per i benefici per la salute che offre. In questo periodo si vedono nei banchi della frutta e verdura e non sempre hanno un prezzo popolare, quindi occorre trovare la “fonte” di approvvigionamento giusta, quella che non ti rapina per mezzo kilo di asparagi.

Tanta salute e bontà

Le proprietà di quest’ortaggio sono molte, ad esempio è un

buon alleato nella prevenzione delle patologie cardiocircolatorie, migliora il funzionamento delle articolazioni, regola la pressione sanguigna grazie all'elevato contenuto di potassio. Si possono prevenire anche malattie più gravi, come alcune forme di cancro, in modo particolare il cancro alle ossa, al seno, al colon, alla laringe e ai polmoni, è anche un ottimo diuretico e quindi aiuta nell'eliminazione delle tossine residue attraverso le urine, quindi è un buon depurante.

Come preparare gli asparagi

Diciamo che quelli più popolari sono un paio, ma che per preservarne al massimo le proprietà è consigliabile cuocerli non troppo e meglio se a vapore, così rimangono molte più proprietà residue. Oppure per avere il massimo dei benefici si può e **si consiglia di mangiarli crudi**, dopo averli ben lavati, si possono condire con un filo di olio di oliva extra vergine e abbondante limone fresco, sono buoni e si assumono tutte le proprietà integre, combinate con quelle dell'olio e limone sono un vero e proprio piatto "terapeutico".

Le proprietà

Gli asparagi hanno **buon contenuto di vitamine A, C, E, inoltre contiene manganese, fosforo, calcio, magnesio, potassio, sodio, carboidrati, proteine e una gran quantità di asparagina**. Questi elementi lo rende un valido nutriente in grado di contrastare efficacemente il diabete, infine è anche un potente antiossidante, quindi riduce i segni dell'invecchiamento ... insomma, la natura non poteva essere più generosa!



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane

