

Oggi mangia la frutta con la buccia



Tutti sanno che la frutta è fondamentale per l'organismo, ma non tutti sanno che se fresca e con la **buccia**, quando è commestibile, è più salutare. Con la frutta assumiamo **vitamine** e **minerali** essenziali, **antiossidanti** e tante fibre solubili e insolubili, queste ultime presenti in maggiore quantità nella buccia. La **fibra** facilita il transito intestinale, aumenta il senso di sazietà e riduce o rallenta l'assorbimento di zuccheri e grassi. Provala in **macedonia** o nello **yogurt**, ma ricordati di consumarla subito per evitare il deperimento delle vitamine.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.