

16 maggio 2018

LE NOCI FANNO BENE



Ricercatori dell'Illinois hanno pubblicato uno studio, secondo cui le noci sono salutari e riducono il rischio di ammalarsi di cancro al colon-retto perché agiscono sul microbioma intestinale. Ricche di fibre che agiscono sul microbioma intestinale, aiutando i batteri a svolgere il loro ruolo.

Le noci aumentano i microbi che producono il butirrato, un metabolita benefico per la salute del colon.

Ricchi di fibre, sono anche frutta, verdura, cereali integrali e legumi. L'assumere una varietà di questi alimenti aiuta a promuovere la diversità nel microbioma intestinale, che a sua volta migliora la salute. Le noci riducono anche i livelli di colesterolo LDL.

da: Freshplaza.it, 9/5/2018