

Il Carciofo, Gusto e Benessere

Written by Administrator

Monday, 20 February 2012 15:40 - Last Updated Monday, 27 February 2012 14:01



IL CARCIOFO, GUSTO E BENESSERE

I carciofi sono un classico ortaggio tardo-invernale estremamente duttile in cucina e sempre molto gustoso e digeribile, sia cotto che crudo. Oltre a questo, i carciofi possiedono qualità benefiche in particolare per l'abbassamento del colesterolo. I carciofi contengono anche una discreta quantità di vitamine, fibre, sali minerali e proteine. Sono ricchi di cinarina, una sostanza naturale che li rende particolarmente utili nei disturbi di origine epatica e renale prevenendo la formazione dei calcoli.

Favoriscono l'abbassamento dell'azotemia, dell'acido urico e dell'urea. L'azione ipocolesterolizzante, supportata da numerosi studi scientifici, è massima se il carciofo viene consumato crudo.