

I Piselli, Un Importante Fonte Di Nutrimento

Written by Administrator

Tuesday, 05 June 2012 09:27 - Last Updated Tuesday, 19 June 2012 10:56



I PISELLI, UN IMPORTANTE FONTE DI NUTRIMENTO

I piselli freschi rappresentano senza dubbio un alimento dalle formidabili qualità nutrizionali. Le calorie fornite da 100 grammi dei piselli sono circa 77, cosa che li rende un forte serbatoio energetico per l'organismo. La quantità di acqua, contenuta nei piselli, è mediamente pari a 76 grammi/100 grammi, mentre le proteine sono 7 grammi/100 grammi. Infine, i piselli sono molto ricchi di fibre, presenti in grammi 5-6. La presenza di fibre svolge un'importante funzione stimolante dell'intestino, il che li rende alimenti particolarmente indicati per coloro i quali soffrono di stipsi o di intestino pigro. Oltre alla presenza di fibre, il pisello contiene una buona quantità di sali minerali e oligoelementi, oltre 90 mg per 100 grammi. Potassio, fosforo, magnesio, calcio e in misura minore anche il ferro, rendono questo alimento estremamente indicato per il benessere e la salute del corpo.