



ALBICOCCA FRUTTO ESTIVO AMICO DELLA NOSTRA SALUTE

L'albicocca è ricca di vitamina B, C, PP, ma soprattutto di carotenoidi, precursori della vitamina A. Due etti di albicocche fresche forniscono il 100% del fabbisogno giornaliero di vitamina A di un adulto. La vitamina A protegge le superfici dell'organismo, interne ed esterne. L'albicocca è ricca di magnesio, fosforo, ferro, calcio, potassio e questo ne fa un alimento irrinunciabile per chi è anemico, spossato, depresso, cronicamente stanco. Si raccomanda ai convalescenti, ai bambini nell'età della crescita e agli anziani, ma è sconsigliato a chi soffre di calcoli renali. Il sorbitolo invece conferisce all'albicocca leggere proprietà lassative.