

# ELLE

## *Tra i benefici della frutta secca*

*Sono ricchi di vitamine e fibre*



Oltre ad essere molto gustosa, soprattutto nei mesi invernali, la **frutta secca** apporta molti **benefici** al nostro organismo. La frutta secca è una fonte inestimabile di energia, ha proprietà antiossidanti e contiene vitamine. Ad esempio le nocciole contribuiscono ad avere una pelle bella e lucida, grazie al suo alto contenuto di vitamina A; le mandorle sono ricche di vitamine e sali minerali, ferro, calcio, e aiutano a combattere la stitichezza. Oltre a questo tra **i benefici della frutta secca** quello di essere un ottimo rimedio contro l'ansia, la stanchezza e l'insonnia.

I pinoli sono ricchi di proteine e per questo possono essere un ottimo sostituto della carne e del pesce; gli arachidi sono molto energetici perché contengono carboidrati, quindi se ne consiglia l'utilizzo prima di fare attività sportiva o per integrare l'alimentazione, soprattutto quella dei bambini, magari per un'ottima merenda energetica.

I pistacchi invece sono ricchi di ferro e quindi utili per combattere l'anemia ed inoltre da recenti studi in America è emerso che svolgono una funzione cardioprotettiva in soggetti ipertesi. Le prugne sono famose per il loro alto contenuto di fibre e quindi funzionali per la regolazione intestinale, ma oltre a questo riducono il rischio di ammalarsi di tumore al colon ed emorroidi.

**I benefici della frutta secca** sono quindi molto importanti per la nostra salute.

Settembre 2015