

Nucile de caju, beneficii. Sănătate curată: ajută creierul

Florentina Constantin / 29 aug 2018 / 21:26



Descriere foto:

Nucile de caju sunt un deliciu exotic și extrem de sănătos. Beneficiile pe care ți le poate aduce sunt impresionan

Printre cei mai importanți nutrienți care se găsesc în nucile caju se numără potasiul, cuprul, magneziul, calciul, fierul, seleniul, vitaminele E, K, B6 și, bineînțeles, grăsimile sănătoase și proteinele.

De asemenea sunt bogate în calciu, care ajuta oasele să se mențină sănătoase și previne apariția osteoporozei. Datorită conținutului mare de antioxidanți, scad riscul de boli cardiovasculare cu 37%, potrivit Adevărul

Nucile caju ajuta la îmbunătățirea digestiei și pot fi consumate fără grijă în salate și pe post de gustări. Datorită conținutului ridicat de acizi grași omega 3 și omega 6, alungă oboseala și ajuta la îmbunătățirea puterii de concentrare. La 100 de grame de nucile caju conțin aproximativ 18 grame de proteine.