Da Peppe e Lucia trovi le banane in offerta!

Mappa

Descrizione

Da Peppe e Lucia frutta e verdura di stagione, buona e genuina. Da più di 30 anni forniamo ai nostri clienti la frutta e la verdura più buone di Benevento. Vi aspettiamo tutti i giorni per servirvi i prodotti freschi e di alta qualità. Vieni a conoscere la gentilezza e l'attenzione di Lucia che gestisce il negozio e la professionalità di Peppe che visita i mercati ortofrutticoli più importanti d'Italia per portarvi sempre i migliori prodotti.

Da Peppe e Lucia trovi le banane in offerta affrettati! Le banane sono tra i frutti più consumati nel mondo. Dal punto di vista nutrizionale sono una buona fonte di potassio, di magnesio e di vitamina B6. Il nostro organismo sfrutta queste sostanze per mantenersi in salute.Non tutti sanno che le banane sono anche ricche di antiossidanti, che aiutano a proteggere il nostro organismo dall'azione dei radicali liberi. Le banane rafforzano il sistema nervoso, aiutano nella perdita di peso e contribuiscono alla produzione dei globuli bianchi grazie al loro contributo di vitamina B6,Una banana di media grandezza (126 grammi circa) contiene 450 mg di potassio, 30 grammi di carboidrati, 3 grammi di fibre, 19 grammi di zuccheri e 1 grammo di proteine. Ecco i maggiori benefici per la salute delle banane. 1) Aumentano il senso di sazietà Una banana di medie dimensioni contiene 110 calorie e fornisce 30 grammi di carboidrati e 3 grammi di fibre. Le banane contengono fibre vegetali speciali che ci aiutano a mantenerci sazi più a lungo. Scegliendo una banana per la merenda non corriamo il rischio di orientarci verso i classici prodotti confezionati. Le banane vengono considerate uno spuntino utile per gli sportivi, da assumere 1 ora prima dell'allenamento. 2) Sono benefiche per il cuore Le banane sono un toccasana per il cuore. Sono ricche di potassio, un minerale che contribuisce a mantenere regolare il battito cardiaco. Inoltre l'elevato contenuto di potassio delle banane e il loro ridotto apporto di sodio potrebbrto proteggere il sistema cardiovascolare dall'ipertensione, secondo gli esperti dell'FDA. 3) Riducono lo stress Le banane possono essere utili per ritrovare il buonumore e ridurre lo sress grazie al loro importante contenuto di triptofano, una sostanza che il nostro corpo converte in serotonina. La serotonina è un neurotrasmettitore che ci aiuta a risollevare il nostro stato d'animo, secondo Laura Flores, nutrizionista di San Diego. Inoltre la vitamina B6 presente nelle banane aiuta a dormire meglio e il magnesio contribuisce a rilassare i muscoli. 4) Proteggono la vista Anche le banane, come le carote, giocano un ruolo importante nel proteggere la vista. Infatti le banane contengono vitamina A, una sostanza essenziale per gli occhi, per mantenere la normale capacità visiva e per migliorare la visione

Powered by SiHappy.it © 2024

notturna, secondo il National Institute of Hea lth. La vitamina A aiuta a preservare le mem brane oculari e la cornea. Le banane posson o anche aiutare a prevenire la degenerazion e maculare. 5) Rafforzano le ossa Le banane non sono una delle maggiori fonti di calcio m a risultano comunque utili per mantenere le ossa forti. Secondo un articolo pubblicato sul Journal of Physiology and Biochemistry ("Diet ary fructooligosaccharides and potential ben efits on health"), le banane contengono sost anze che aiutano la digestione e migliorano l a capacità dell'organismo di assorbire il calci o. 6) Prevengono l'ictus Mangiare banane di f requente riduce il rischio di ictus in menopa usa. Lo rende noto uno studio condotto negl i Stati Uniti presso l'Albert Einstein College di New York e pubblicato dall'American Heart A ssociation. Lo studio ha coinvolto un gruppo di oltre 90 mila donne in menopausa di età c ompresa tra i 50 e i 79 anni per un periodo d i 11 anni. Durante lo studio le donne non ha nno assunto integratori di potassio, ma hann o assimilato questa sostanza soltanto dai cib i freschi. Oltre alle banane, quali sono gli ali menti ricchi di potassio? Ad esempio, buone quantità di potassio sono presenti in fagioli bianchi, spinaci, patate, albicocche secche, z ucche e zucchine, uvetta e mandorle. 7) Prot eggono lo stomaco Mangiare banane regolar mente potrebbe proteggere lo stomaco dalle ulcere. Le sostanze nutritive presenti nelle b anane sembrano creare una barriera protett iva nello stomaco contro l'azione eccessiva d ei succhi gastrici rispetto alle pareti di quest o organo. Inoltre le banane contengono com posti che aiutano ad eliminare alcuni tipi di b atteri considerati tra le cause delle ulcere gas triche. 8) Forniscono molta energia Le banan e vengono considerate un cibo perfetto per gli atleti. Uno studio condotto presso l'Appal achian State University ha evidenziato che m angiare mezza banana ogni 15 minuti durant e un test di pedalata risultava efficace tanto quanto assumere uno sport drink. Le banan e vengono consigliate agli atleti perché fornis cono ai muscoli i carboidrati di cui hanno bis ogno e perché il loro contenuto di antiossida nti aiuta nel recupero. 9) Sono una fonte di vi tamina C Quando pensiamo alla vitamina C c i vengono subito in mente arance e fragole, ma anche le banane sono una fonte di quest a vitamina. Una normale porzione di banane contiene il 15% dell'apporto giornaliero consi gliato per la vitamina C. La vitamina C comb atte i radicali liberi e aiuta a prevenire l'infia mmazione. Inoltre, contribuisce alla formazi one del collagene e aiuta a mantenere in sal ute i vasi sanguigni. 10) Migliorano la concen trazione Uno studio condotto in una scuola dell'Inghilterra, che ha coinvolto oltre 300 st udenti, ha dimostrato che mangiare banane di frequente aiutava i ragazzi ad avere l'ener gia necessaria per studiare e per concentrarsi meglio. Elevati livelli di potassio avrebbero aiutato gli studenti a imparare, m emorizzare meglio e ad avere una maggiore attenzione in classe. Agli studenti era stato ri chiesto di mangiare banane a colazione, com e spuntino di metà mattina e per pranz

Contatti

Frutta e Verdura da Peppe e Luci a

Tel. 0824361748
http://www.peppeeluciafruttaeverdura.it

Via S.Casselli, 34, Benevento, 82100
Nessun orario indicato