

ASPARAGI



ASPARAGO

L'asparago è noto per le sue proprietà depurative e diuretiche. L'asparago è più ricco di fibra rispetto ad altri ortaggi, fornisce limitate quantità di grassi, proteine e zuccheri, è ricco di elementi minerali molto importanti per l'uomo, in particolare modo calcio, fosforo, magnesio e potassio.

L'asparago ha un buon contenuto di antiossidanti, di vitamina A, B6 e C ed è un'ottima fonte di acido folico.

Grazie alle sostanze contenute l'asparago aumenta la fluidità del sangue, ha un effetto rimineralizzante e può essere d'aiuto alle persone che soffrono di intestino pigro; la sua proprietà più importante è quella diuretica, l'asparago facilita l'eliminazione dall'organismo dei liquidi in eccesso e delle scorie, per questo motivo è indicato in modo particolare per coloro che vogliono perdere peso. L'asparago è sconsigliato a chi soffre di gotta, di reumatismi, di cistiti e calcoli renali; se lo si consuma crudo può provocare allergie.