



L'OLIO MIGLIORA L'INSALATA, NON SOLO NEL GUSTO

Se mangiassimo l'insalata scondita perderemmo la maggior parte delle virtù salutistiche della verdura, mentre l'aggiunta di grassi - secondo una ricerca dell'Università dello Iowa - favorisce l'assorbimento di ben otto sostanze nutritive. Tra queste, le vitamine A, E e K, solubili nei grassi, il licopene, contenuto nei pomodori, e il beta-carotene contenuto nelle carote.

La prova è stata condotta su dodici donne, a cui sono state servite insalate con 0, 2, 4, 8 o 32 grammi di olio. Dalle analisi del sangue è emerso che coloro che avevano mangiato l'insalata più condita avevano assorbito una maggiore quantità di nutrienti.

Il grasso ideale per condire l'insalata resta l'olio extra vergine d'oliva, due cucchiaini sono sufficienti. La ricerca specifica, comunque, che gli stessi benefici possono essere ottenuti anche con altri tipi di alimenti, come formaggio e frutta secca, in particolare le noci.

[Fonte: *Teatro Naturale per Sol&Agrifood*]

Link all'immagine: <https://i.imgur.com/jzDLd86.jpg>

Servizio Stampa Veronafiere

Tel.: + 39.045.829.82.42 – 82.85

E-mail: pressoffice@veronafiere.it

Twitter: @pressVRfiere

Web: www.solagrifood.com