

28.8.2013



f Consiglia 11

Tweet 0

+1 0

I lamponi rendono più fertili

Vantaggi sia per uomini che per donne



FOTO AFP

CORRELATI

- Senza pesce la dolce attesa è più stressante
- L'olio d'oliva aiuta la dieta

17:21 - Mangiare lamponi migliora la fertilità, e questo vale sia per gli uomini che per le donne. Nel primo caso infatti l'effetto positivo si ottiene grazie alla vitamina C, un nutriente chiave per aumentare le chance di paternità, e al magnesio, che è coinvolto nella produzione di testosterone. Nel secondo grazie alle proprietà antiossidanti di questi frutti, che riducono sensibilmente il rischio di aborti spontanei e alla presenza dell'acido folico, essenziale per il benessere dell'embrione.

Tanti vantaggi - E' quanto emerge da uno studio americano condotto dal **Lawrence Berkeley National Laboratory**. Le proprietà antiossidanti di questo frutto rosso proteggono il liquido seminale maschile dallo stress ossidativo, spiegano inoltre gli studiosi, sottolineando anche come i lamponi siano amici della linea. Grazie all'alto contenuto di fibre, infatti, favoriscono il senso di sazietà anche quando si ingeriscono cibi poco calorici. Non ultimo, questi frutti sono ideali per chi soffre di glicemia alta, perché il loro indice glicemico (cioè la velocità con la quale i carboidrati contenuti in un alimento fanno salire la glicemia) è più basso di quello di qualsiasi altro frutto.