

## Semi di zucca biologici



I semi di zucca (pepita) sono semi commestibili di frutta zucca. I semi, infatti, sono fonti concentrate di molte vitamine benefiche per la salute, minerali, antiossidanti e aminoacidi essenziali come il triptofano e il glutammato. I semi di zucca croccanti e deliziosi sono ricchi di calorie, circa 559 calorie per 100 g. Inoltre, sono ricchi di fibre, vitamine, minerali e numerosi antiossidanti che promuovono la salute. Il loro alto potere calorico deriva principalmente da proteine e grassi. Tuttavia, i semi sono particolarmente ricchi di acidi grassi monoinsaturi (MUFA) come l'acido oleico (18:1) che aiutano a ridurre il colesterolo LDL cattivo e ad aumentare il colesterolo HDL buono nel sangue. Studi di ricerca suggeriscono che la dieta mediterranea, che contiene acidi grassi monoinsaturi, aiuta a prevenire la malattia coronarica e il rischio di ictus favorendo profili lipidici nel sangue sani. I semi di zucca contengono proteine di buona qualità. 100 g di semi forniscono 30 g o 54% della dose giornaliera raccomandata di proteine. Inoltre, i semi sono un'ottima fonte di aminoacidi triptofano e glutammato. Il triptofano viene convertito in serotonina e niacina. La serotonina è una sostanza

neurochimica benefica spesso etichettata come il sonnifero della natura. Inoltre, il triptofano è il precursore della vitamina del complesso B, la niacina (60 mg di triptofano = 1 mg di niacina).

## Imballaggio



Vuoi saperne di più su questo prodotto o hai domande?

[Visualizza pagina prodotto: Semi di zucca biologici](#)