

I buoni motivi per non rinunciare alle spezie

Le proprietà benefiche di zenzero, cannella e cumino.

Diventate fan della spezie, ne vale davvero la pena!



Nonostante se ne sia parlato molto negli ultimi anni, **l'uso delle spezie** rimane piuttosto limitato nella nostra cucina quotidiana.

Questo è un vero peccato non solo perché le spezie arricchiscono di sapore i piatti e **permettono di ridurre l'uso di sostanze potenzialmente dannose** come il sale e altri condimenti, ma anche perché sono un'arma davvero preziosa nell'arsenale preventivo che la natura ci mette a disposizione.

Lo zenzero, per esempio, aiuta contro la nausea, le infiammazioni intestinali e perfino i dolori muscolari anche nello sportivo.

La **cannella**, invece, è molto efficace nel **regolare la risposta della glicemia** e la produzione di insulina dopo l'ingestione di zuccheri e di carboidrati. È particolarmente utile quindi in chi ha problemi di sindrome metabolica e di diabete ma anche **per chi cerca di perdere peso**.

Il **cumino**, invece, è un'ottima fonte di **ferro** ed è capace di favorire l'assorbimento di molti nutrienti diventando una sorta di amplificatore di una sana alimentazione. Al di là degli alimenti menzionati, l'importante è introdurre spezie in abbondanza e con una grande varietà per assicurarsi tutte le loro proprietà preventive.