


Germogli di bambù: proprietà benefiche antitumorali

Studi evidenziano che i **germogli di bambù** sono un vero e proprio toccasana, date le loro **proprietà antitumorali**.

A condurre queste ricerche sono stati gli studiosi della *Panjab University* in India.

La conclusione alla quale si è pervenuta è che i **germogli di bambù** oltre ad avere un'azione tumorale hanno anche molte altre **proprietà benefiche** per il nostro organismo. 



Germogli di bambù proprietà

L'intera ricerca *Nutritional Properties of Bamboo Shoots: Potential and Prospects for Utilization as a Health Food* è stata pubblicata su *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*

che ha riportato gli **elementi nutritivi** di cui sono ricchi i germogli: **proteine, carboidrati, minerali, fibre, tiamina, niacina, vitamine A, B6, E, potassio, calcio, manganese, zinco, rame, ferro e cromo.**

sky

Vivi un'altra grande stagione della Dea.

AFFRETTATI



E non finisce qui, perché si tratta di un vegetale anche povero di grassi e zuccheri, quindi indicato nelle **diete ipocaloriche**.

Nirmala Chongtham, lo scienziato e professore presso l'Università di Panjab, che ha condotto lo studio, ha, inoltre, affermato:

“ essi contengono fitosteroli e una elevata quantità di fibra... contengono anche agenti anticancerogeni, e facendoli diventare parte di una normale dieta riducono efficacemente i radicali liberi che possono produrre sostanze cancerogene dannose... pertanto possono essere utilizzati nella prevenzione del cancro alla perdita di peso, nell'abbassare il livello di colesterolo e nel migliorare l'appetito e la digestione ”



Oltre quanto detto, i germogli di bambù sono anche da considerarsi efficaci **antibatterici, antivirali e antifungini**.

Calorie e valori nutrizionali dei germogli di bambù

100 g di Germogli di bambù apportano 11 Calorie, 0,2 g di Grassi, 1,5 g di Carboidrati, 1,5 g di Proteine e 95 g di acqua