



# I valori nutrizionali

100 grammi di germogli di bambù apportano solo 27 calorie, ma forniscono 2,6 grammi di proteine, 5,2 grammi di carboidrati di cui 3 grammi di zuccheri e 2,2 grammi di fibra alimentare. I grassi saturi sono solo 0,3 grammi.

I germogli di bambù sono ricchi di vitamina A, vitamina B6, calcio, magnesio, potassio e manganese.

## Quali sono le varietà consumate

Tra le **varietà** maggiormente consumate ci sono i germogli di *Phyllostachys edulis*, *Phyllostachys bambusoides*, *Dendrocalamus latiflorus*, *Bambusa oldhamii*, *Bambusa odashimae*, *Fargesia spathacea* e di *Bambusa blumeana*.

## Cinque proprietà dei germogli di bambù

1. Aiutano a perdere peso, grazie al ridotto apporto calorico;
2. sono benefici per la salute del cuore, per via dei fito nutrienti che aiutano a contrastare il colesterolo;
3. supportano il sistema immunitario, grazie all'apporto di vitamine;
4. forniscono fibre alimentari, fondamentali per la buona funzionalità del tratto intestinale;
5. regolano la pressione, grazie alla buona quantità di potassio fornita.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RIPRODUZIONE CONSENTITA CON LINK A ORIGINALE E CITAZIONE FONTE: RIVISTANATURA.COM ([HTTPS://RIVISTANATURA.COM/I-MOTIVI-PER-CUI-DOVREMMO-MANGIARE-I-GERMOGLI-DI-BAMBU/](https://rivistanatura.com/i-motivi-per-cui-dovremmo-mangiare-i-germogli-di-bambu/))

SEGUICI >

Segui 30 mila

ARGOMENTI

COPERTINA ([HTTPS://RIVISTANATURA.COM/TAG/COPERTINA/](https://rivistanatura.com/tag/copertina/))

ARTICOLO PRECEDENTE

< **Una lavatrice di plastica: come i tessuti stanno inquinando?**

(<https://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Frivistanatura.com%2Fbambu&url=https%3A%2F%2Frivistanatura.com%2Fbambu&url=https%3A%2F%2Frivistanatura.com%2Fbambu>) (https://twitter.com/intent/tweet?text=https%3A%2F%2Frivistanatura.com%2Fbambu&url=https%3A%2F%2Frivistanatura.com%2Fbambu) (whatsapp://send?text=https%3A%2F%2Frivistanatura.com%2Fbambu&url=https%3A%2F%2Frivistanatura.com%2Fbambu)