
La lattuga

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La lattuga possiede molte proprietà benefiche per la nostra salute: è antiossidante, sedativa, diuretica, disintossicante, antidiabetica

La lattuga possiede molte proprietà benefiche per la nostra salute: è antiossidante, sedativa, diuretica, disintossicante, antidiabetica. Le persone che mangiano molta lattuga hanno meno probabilità di sviluppare il diabete 2. È consigliabile consumarla sempre cruda perché così mantiene tutte le sue proprietà. Il nome latino *lactuca* deriva dalla parola latte, significa piena di latte perché questo ortaggio è ricco di una sostanza lattiginosa, il cosiddetto lactucario, che è stato oggetto di molti studi che hanno rilevato che ha sul nostro organismo una potente azione sedativa. Consumata nel pasto serale è un aiuto per alleviare lo stress della giornata e favorire il sonno. Le foglie contengono anche vitamina A e la sua cellulosa favorisce il transito intestinale. Secondo alcuni studi la lattuga potrebbe svolgere una certa azione antitumorale per l'intestino. **giuseppechella@libero.it**