
La zucca

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La zucca può essere considerata l'ortaggio autunnale per eccellenza

La zucca può essere considerata l'ortaggio autunnale per eccellenza. È un'ottima fonte di vitamine e sostanze antiossidanti, in modo particolare fornisce al nostro organismo il betacarotene, indispensabile per la formazione della vitamina A. Non si tratta di un alimento calorico, fornisce solo 17 calorie per 100 gr. di prodotto. Inoltre la zucca ha proprietà diuretiche e lassative non indifferenti, data la quantità di fibre. Contiene molti sali minerali: calcio, fosforo, potassio, magnesio, ferro, selenio, sodio, manganese e zinco. È un antinfiammatorio, utile anche per le scottature o arrossamenti della pelle. Infatti, riesce ad ammorbidire la pelle e ha, inoltre, delle capacità emollienti, che la rendono molto utile anche nel caso di punture di insetti. Con la zucca si possono mettere a punto anche delle creme e delle maschere antinvecchiamento.