

Avena



¿Sabías que...?

La avena contiene una fibra soluble llamada betaglucano. Ayuda a regular los niveles de colesterol (contiene sustancias beneficiosas, como la lecitina, o fitoesteroles). Estimula la glándula tiroides, que participa en el metabolismo de las grasas y la actividad del páncreas y es una fuente de energía de asimilación lenta. La vitamina B1, el calcio y los alcaloides (indol, trigonelina o avenina) refuerzan el sistema nervioso a la vez que favorecen la capacidad para relajarse, concentrarse y prevenir el agotamiento mental. En producción ecológica se cultiva una gran diversidad, tanto de variedades locales como comerciales.

¡Me he acordado de ti y he querido compartirlo contigo!
