



STAY HEALTHY BE NATURAL

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

### Lenticchie Rosse (Masoor dal)

Le lenticchie rosse, conosciute anche come Masoor dal, è un legume estremamente popolare in India. Essi sono coltivati in tutto il paese e consumati per i loro vari benefici per la salute. Le lenticchie rosse sono estremamente buone per la pelle e possono prevenire problemi come l'invecchiamento rapido e l'acne. Possono anche essere utilizzate per alleggerire la pelle e sbarazzarsi di abbronzature. Le lenticchie rosse promuovono la perdita di peso e sono molto buone per la digestione a causa delle elevate quantità di fibra presenti in questa lenticchia.

Lenticchie rosse (Masoor Dal) è buono per i diabetici in quanto regola i picchi casuali e gocce nel livello di glucosio nel sangue. È abbondantemente ricco di proteine e minerali, che aiutano a rafforzare vari sistemi nel corpo.

Le lenticchie rosse riducono il rischio di cancro a causa delle sue proprietà anticancro e sono noti per ridurre i rischi di cancro all'intestino, al colon, ai polmoni e al seno. Inoltre, a causa del suo alto contenuto di antiossidanti, è molto utile per il sistema immunitario e può aiutare a prevenire malattie e infezioni. Essi sono carichi con tante sostanze nutritive che le rendono estremamente vantaggiose per la vostra salute quando lo consumate.

#### Valori nutrizionali delle lenticchie rosse per 100g

Troverai 116 calorie. Ha un grasso totale di 0,4 g di cui ci sono 0,1 g di grassi saturi, 0,2 g di grasso polinsaturi e 0,1 g di grassi monoinsaturi. Questo è particolarmente buono per le persone che sono consapevoli del loro peso e vogliono consumare cibo con basso contenuto di grassi. Non ha colesterolo. Ha 2 mg di sodio e 369 mg di potassio. I fatti nutrizionali delle lenticchie rosse includono un contenuto totale di carboidrati di 20 g, di cui ci sono 8 g di fibre alimentari e 1,8 g di zucchero. Ha 9 g di proteine in esso. Inoltre, ha anche il 2% del dosaggio giornaliero raccomandato di vitamina C, 18% di ferro, 1% di calcio, 10% di vitamina B-6, e 9% di magnesio. Lenticchie rosse non contengono alcuna vitamina A, D, o B-12.

Le lenticchie rosse hanno una serie di effetti positivi sulla pelle. Per cominciare, previene l'invecchiamento rapido. Questo perché le lenticchie rosse hanno antiossidanti presenti, e questi prevengono e riducono al minimo i danni alle cellule e ai tessuti che portano all'invecchiamento rapido.

#### Lenticchie rosse per la BELLEZZA

Un impacco fatto in casa con lenticchie rosse, curcuma e limone può aiutare ad alleggerire la pelle rapidamente senza effetti collaterali dannosi. Una pasta di Masoor Dal mescolata con pomodoro può aiutare a rimuovere l'abbronzatura dopo una vacanza al mare. Inoltre, una pasta fatta di lenticchie rosse imbevute di latte può essere applicata sulla pelle su base giornaliera per rimuovere le macchie secche e nutrire completamente la pelle dall'esterno verso l'interno. Aiuta anche a ripristinare un bel bagliore naturale. Lenticchie rosse promuovono la perdita di peso. Perdere peso può essere un compito duro, pieno di diete, esercizi e di pazienza e autocontrollo. Tuttavia, è possibile accelerare la perdita di peso naturalmente senza effetti collaterali dannosi semplicemente introducendo lenticchie rosse alla vostra dieta. Sono estremamente ricche di fibre, che aiutano il tuo corpo a espellere il materiale di scarto più velocemente. Inoltre, ha un basso contenuto di grassi, non vi farà aumentare di peso.

Se soffrite di diabete, le lenticchie rosse sono qualcosa di cui puoi trarre grande beneficio. Ha un indice glicemico estremamente basso, che lo rende totalmente sicuro per il consumo. Le lenticchie rosse sono anche riempite con fibra, che aiuta ad accelerare la digestione. Di conseguenza, è possibile prevenire picchi casuali e gocce che si verificano nei livelli di zucchero nel sangue.



STAY HEALTHY  BE NATURAL

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Le lenticchie rosse fanno bene alle ossa e ai denti. Con l'età, le ossa e i denti diventano sempre più deboli, rendendo il sistema scheletrico più suscettibile a lesioni, rotture e malattie come l'osteoporosi. Pertanto, è importante mantenere una dieta sana ed equilibrata per evitare che ciò si verifichi. Le lenticchie rosse possono essere l'aggiunta perfetta alla tua dieta per lo stesso. Sono ricchi di minerali come calcio, magnesio e fosfato. Questi minerali sono noti per aiutare la crescita e il rafforzamento di ossa e denti. Le lenticchie rosse hanno elevate quantità di fibre in loro, questo può rivelarsi estremamente vantaggioso per il tuo cuore. Questo è perché gli alimenti ricchi di fibre tendono ad aiutare ad abbassare il colesterolo nel vostro sistema. Questo può aiutare a prevenire una serie di problemi cardiovascolari come arterie ostruite, malattie cardiache, ictus, e coaguli.

Le lenticchie rosse sono note per essere estremamente buone per i tuoi occhi. Poiché sono molto ricchi di vitamina A, C, E, rame e zinco, possono aiutare a proteggere e nutrire gli occhi e mantenere intatta la vista. È noto anche per aumentare il sistema immunitario

in quanto contengono antiossidanti. Questi antiossidanti aiutano a combattere i radicali liberi nel vostro sistema che impedisce il verificarsi di una serie di malattie e infezioni nel vostro corpo. È usato per cucinare, zuppe, curry, stufati e contorni. Lenticchie rosse vengono utilizzate in farmaci ayurvedici a causa dei vari benefici per la salute che offre.

Usare troppo di qualunque cosa non può essere buono e lo stesso vale per lenticchie rosse. Se si consumano troppe lenticchie rosse, è possibile correre il rischio di una maggiore flatulenza, che è imbarazzante nel peggiore dei casi. È inoltre possibile sviluppare alcuni effetti collaterali legati agli aminoacidi, e anche sviluppare disagio renale. In alcuni casi, a causa dell'alto contenuto di potassio delle lenticchie rosse, le persone finiscono anche per sviluppare tossicità di potassio. Si dovrebbe sempre parlare con il medico prima di aggiungere qualcosa di nuovo alla vostra dieta o stile di vita per assicurarsi che non si abbia a che fare con eventuali effetti negativi.