Daca ai crezut ca semintele de avocado sunt inutile, te-ai inselat – Acestea pot ajuta organismul sa lupte impotriva cancerului!

Un articol de Razvan

Semintele de avocado contin tanin, un compus toxic intr-o oarecare masura, dar ar trebui sa consumi intr-o cantitate mai mare ca sa resimti efectele negative asupra sanatatii. Un studiu publicat in Jurnalul de Stiinta Mondiala, in 2013, a aratat ca extractul de seminte de avocado nu este periculos pentru consum.
Ele sunt bogate in folati, vitamina B, fibre solubile, reprezentand o sursa de fitochimicale active. Mai mult, ele contin acizi grasi, fitosterol, acid abscisic, glucide si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com