

Ce nu stiai despre Sparanghel

Sparanghelul face parte din familia crinului (Liliaceae), avand o **serie de beneficii pentru sanatate**. Cu un gust unic, aceasta leguma **contine foarte multe substante nutritive**, cu functii cunoscute si beneficii asupra organismului uman.

In primul rand, sparanghelul contine cantitati mari de vitamina A, vitamina B6, vitamina C, vitamina K, riboflavina si tiamina.

Vitamina A sustine sanatatea ochilor, sistemul imunitar, precum si starea de sanatate a tesuturilor epiteliale incluzand pielea, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com