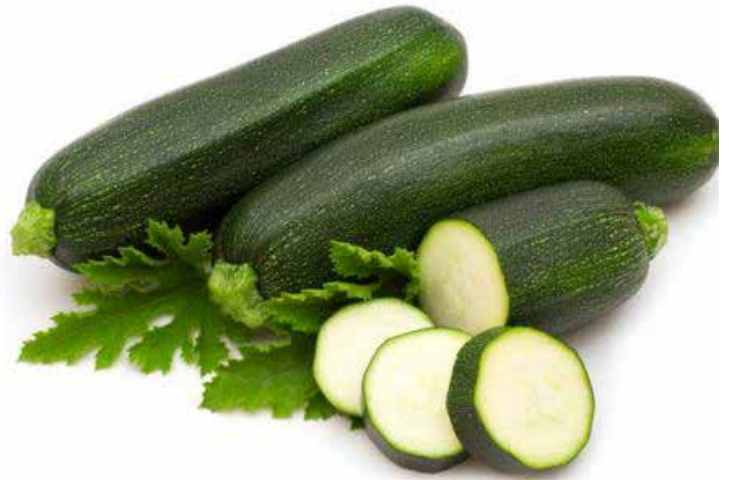


Le zucchine appartengono alla famiglia delle Cucurbitacee e ne esistono numerose varietà.

Il periodo di maturazione, coincide con la primavera/estate, ma ormai, grazie alla diffusione delle serre, si possono trovare in commercio tutto l'anno. Consumarle nel periodo di naturale maturazione è sempre consigliabile in quanto sono più ricche di nutrienti.



Ecco 5 buoni motivi per mangiarle:

1

#### **Durante la prima infanzia**

Grazie alle loro caratteristiche, sono particolarmente adatte anche nella prima infanzia; le zucchine, infatti, sono tra i primissimi alimenti ad essere introdotti durante lo svezzamento dei neonati.

2

#### **Ricche di vitamine**

Contengono soprattutto potassio; acido folico, vitamina E e vitamina C.

3

#### **Diuretiche**

Le zucchine sono diuretiche e aiutano a contrastare i problemi delle vie urinarie.

4

#### **Alleate dell' intestino**

Valide alleate di chi soffre di infiammazione intestinale; risultano essere molto utili in caso di stitichezza.

5

#### **Indicate nelle diete ipocaloriche**

Hanno un contenuto ridottissimo di calorie, il che le rende particolarmente adatte nelle diete ipocaloriche. Povere di sale, rinfrescanti e facilmente digeribili.

Dr.ssa Stefania Ripamonti - *Nutrizionista*