

RISI PIGMENTATI, UN VERO TOCCASANA PER LA SALUTE



Cerca ...



radioWellness
la radio della salute



RISI PIGMENTATI, UN VERO TOCCASANA PER LA SALUTE

8 agosto 2019 Scritto da [Ufficio Stampa](#) Pubblicato in [Salute](#) [Permalink](#)



Uno **studio italiano** ha scoperto che i cosiddetti **risi pigmentati**, vale a dire **riso nero e riso rosso**, sono un vero toccasana per la salute. In particolare svolgono una **potentissima azione antinfiammatoria**.

Lo studio è stato realizzato dall'**Università degli Studi di Milano** in collaborazione con l'**Ente Nazionale Risi**, pubblicato poi sullo **Universal Journal of Agricultural**

emerso che oltre ad essere 4 volte più **ricchi di fibra e poveri di amido** rispetto a quello bianco, i risi neri e rossi ancora poco utilizzati in cucina, hanno maggior **potere antiossidante** grazie ad un elevato contenuto di **flavonoidi e polifenoli**.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

[Apri il link](#)

RISI PIGMENTATI, UN VERO TOCCASANA PER LA SALUTE

In particolare quello nero contiene principalmente **antocianine**, contenute anche in mirtilli, uva nera, melanzane e fragole, che stimolano nell'organismo reazioni biochimiche con alto **potere antiossidante** e limitano o **bloccano i radicali liberi**.

Redazione

©2019 Radio Wellness®

Condividi su:



TAGGATO COME



ARTICOLI COLLEGATI



I probiotici contribuiscono al dimagrimento e alla diminuzione dell'ansia



Alcuni tipi di diete aiuterebbero a ritardare l'invecchiamento cellulare, in particolar modo nelle donne



#Salute: inquinamento atmosferico e delle acque, tra cause e soluzioni



Curcuma: tra falsi miti e realtà

UFFICIO STAMPA

Radio Wellness è una testata giornalistica che offre informazioni a carattere generale su salute e benessere.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario