

luglio

2018

Semi e cereali per il benessere



Avena

L'Avena (*Avena sativa*) è un cereale ad alto valore nutritivo, coltivata soprattutto in climi freddi e temperati, oggi apprezzata per le sue proprietà benefiche e per i suoi pregi nutrizionali. Il suo contenuto in glucidi è simile a quello degli altri cereali (70 % circa), mentre il suo contenuto proteico è abbastanza alto. Le proteine dell'avena sono ricche di aminoacidi essenziali, in particolare di lisina. Il contenuto in glutine è molto basso, per cui lieviterà poco se si utilizza negli impasti per il pane. Questo cereale possiede un elevato contenuto di grassi, formati anche da acido linoleico e linolenico. L'avena è ricca di sali minerali, di ferro, fosforo, zinco, sodio, magnesio, calcio e di vitamine del gruppo B, vitamina A sotto forma di betacarotene, D e anche E (tocoferolo), che è un antiossidante e ci protegge dall'azione dannosa dei radicali liberi, rallentando l'invecchiamento. Le fibre vegetali, i betaglucani e le cellulose svolgono numerose azioni benefiche sul nostro organismo: lo depurano, diminuiscono i livelli di colesterolo nel sangue, aiutano a perdere peso, stimolano il transito intestinale. Si consiglia l'utilizzo dei fiocchi, più digeribili, delle farine, della bevanda di avena, alimenti dalle proprietà tonificanti, rigeneranti, energetiche e depurative.



ORARIO

valido tutto l'anno

8,30 - 12,30 / 15,00 - 19,30

CHIUSO IL LUNEDÌ MATTINA

FARMACIA
CAVAGLIA

della Dott.ssa Cavaglia Giuseppina

SOCIO C.I.S.A.F.

Strada Torino, 24

10040 Cumiana (TO)

Tel 011 9070835

Fax 011 9070691

I nostri servizi:

Misurazione Pressione, Autoanalisi,

Test intolleranze alimentari,

Noleggio bilance pesaneonati, stampelle,

tiralatte, aerosol

I nostri reparti:

Omeopatia, Fitoterapia, Prima Infanzia,

Galenica, Dermocosmesi,

Articoli ortopedici

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web

www.farmaciacavaglia.it

1	Domenica S. TEOBALDO EREM.		
2	Lunedì S. OTTONE	CHIUSO AL MATTINO	
3	Martedì S. TOMMASO AP.		
4	Mercoledì S. ELISABETTA		
5	Giovedì S. ANTONIO M.Z.		
6	Venerdì S. MARIA GORETTI	Turno fino alle Ore 22,00	◐
7	Sabato S. CLAUDIO		
8	Domenica S. ADRIANO		
9	Lunedì S. ARMANDO	CHIUSO AL MATTINO	
10	Martedì S. FELICITA		
11	Mercoledì S. BENEDETTO		
12	Giovedì S. FORTUNATO M.		
13	Venerdì S. ENRICO IMP.		●
14	Sabato S. CAMILLO DE LELLIS		
15	Domenica S. BONAVENTURA		
16	Lunedì N.S. DEL CARMELO	CHIUSO AL MATTINO	
17	Martedì S. ALESSIO CONF.		
18	Mercoledì S. FEDERICO V.		
19	Giovedì S. GIUSTA		◐
20	Venerdì S. MARGHERITA		
21	Sabato S. LORENZO DA B.		
22	Domenica S. MARIA MADD.		
23	Lunedì S. BRIGIDA	CHIUSO AL MATTINO	
24	Martedì S. CRISTINA		
25	Mercoledì S. GIACOMO AP.		
26	Giovedì S. ANNA		
27	Venerdì S. LILIANA	Turno fino alle Ore 22,00	○
28	Sabato S. NAZARIO		
29	Domenica S. MARTA		
30	Lunedì S. PIETRO CRISOLOGO	CHIUSO AL MATTINO	
31	Martedì S. IGNAZIO DI L.		