



## Capelli forti e pelle luminosa anche d'inverno: il segreto è in un legume

### Descrizione

(Adnkronos) In Corea sono considerati un vero elisir di bellezza e longevità : i fagioli neri non sono solo un ingrediente base della cucina asiatica, ma anche il superfood che promette capelli lucenti, pelle tonica e una salute di ferro. Ricchissimi di antiossidanti, proteine e minerali, questi legumi sono il segreto naturale che molte donne coreane utilizzano per mantenere una chioma folta e luminosa e una pelle tonica, utilizzandoli persino come ingrediente nei prodotti di skincare e haircare.

I fagioli neri (*Phaseolus vulgaris*) sono originari dell'America Latina, ma oggi amatissimi anche in Asia. Una sola tazza di fagioli cotti fornisce 15 grammi di proteine, 15 di fibre e una grande quantità di ferro, magnesio e acido folico, elementi che favoriscono la crescita dei capelli e il benessere della pelle.

» Grazie alla combinazione di ferro, zinco, biotina e acido folico, i fagioli neri nutrono il bulbo pilifero e stimolano la crescita dei capelli, prevenendo anche la comparsa precoce dei capelli bianchi.

Inoltre gli antociani potenti antiossidanti dal colore scuro combattono i radicali liberi, aiutano a prevenire l'invecchiamento cellulare e migliorano l'elasticità cutanea, favorendo una pelle più compatta e giovane.

Gli antiossidanti presenti nei fagioli neri proteggono le cellule dallo stress ossidativo e favoriscono una pelle più elastica, compatta e giovane. Durante i mesi freddi, la pelle tende a diventare più secca e spenta a causa del vento, del freddo e del riscaldamento domestico. Inserire regolarmente i fagioli neri nella dieta aiuta a contrastare questo problema perché le vitamine del gruppo B, gli acidi grassi naturali e i minerali come lo zinco e il magnesio sostengono la barriera cutanea e favoriscono un'idratazione più profonda dall'interno. Un rimedio semplice e naturale per mantenere la pelle morbida e luminosa anche in inverno.

Oltre ai benefici estetici, i fagioli neri aiutano a:

• abbassare il colesterolo cattivo (LDL)

• stabilizzano i livelli di zucchero nel sangue

• favoriscono la digestione e saziano a lungo perché ricchi di proteine e fibre.

• donano senso di sazietà, ideali per chi segue una dieta ipocalorica

Un vero alleato per chi segue un'alimentazione sana o una dieta vegetariana. Ma non consigliati a chi soffre di disturbi gastrointestinali.

Come cucinarli

Meglio sceglierli secchi e lasciarli in ammollo una notte prima della cottura: mantengono così intatto il loro valore nutrizionale. Il loro sapore intenso e leggermente dolce li rende perfetti per:

• zuppe e vellutate invernali

• insalate proteiche con verdure fresche

• burger vegetali o hummus alternativi

• piatti unici con riso, quinoa o cereali integrali

• tacos, burritos o bowl in stile tex-mex

Inserire i fagioli neri nella dieta è un modo semplice e naturale per migliorare salute, pelle e capelli. Economici, versatili e ricchi di benefici, non dovrebbero mai mancare sulla nostra tavola.

•

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Novembre 11, 2025

## Autore

---

redazione

*default watermark*