

BENEFÍCIOS DO PINHÃO

O pinhão é rico em fitoesteróis e tem alto teor em antioxidantes, devido à abundância de vitamina E, **sendo o seu consumo benéfico para o organismo por várias razões.**

Protege o sistema cardiovascular

Os compostos antioxidantes, os fitoesteróis, as gorduras mono e polinsaturadas presentes no pinhão **beneficiam o controlo do colesterol "mau", o "LDL"**. Estes nutrientes acabam por ser importantes para **prevenir doenças cardiovasculares, como o enfarte ou os acidentes vasculares cerebrais (AVC).**

Promove a saciedade

O pinhão contém alto teor em ácido linoleico (ómega-6), razão pela qual promove a saciedade, podendo ser esta gordura uma **boa aliada no controlo do peso.**

B
E
N
E
F
Í
C
I
O
S

DO PINHÃO

Funcionamento do cérebro

Os ácidos gordos ómega-3 e os antioxidantes têm um contributo importante na formação e reparação de células cerebrais, **melhorando a capacidade cognitiva, a preservação da memória e o raciocínio**. Além disso, previnem o aparecimento de doenças neurodegenerativas como o **Alzheimer e a demência**.

Prevenção da diabetes

O pinhão possui um baixo índice glicémico. Desta forma, **reduz a velocidade de absorção do açúcar dos alimentos**, controlando os níveis de glicose no sangue. Estas características são **fundamentais para prevenir diabetes e a resistência à insulina**.

Sistema imunitário

O pinhão contém alto teor de magnésio e zinco, minerais importantes para **fortalecer a imunidade do organismo contra infeções e promover a cicatrização das feridas**.

Prevenção do envelhecimento precoce e do cancro

Já a vitamina E e os compostos antioxidantes **são aliados no combate aos radicais livres**, que danificam as células. Assim, **o pinhão fornece compostos antioxidantes que ajudam a prevenir o envelhecimento precoce!**

Prevenção da anemia

Os pinhões são ricos em ferro, que **auxilia na prevenção da anemia**. Esta semente também contém cobre, que **ajuda à absorção do ferro no organismo**.

Não contém gluten!