

10 Benefici Salutari del latte di Avena



1 **Regola l'apparato digerente:**
evita la stitichezza e facilita il transito intestinale



10 **Adatto ai celiaci:**
perchè non contiene glutine



9 **Aiuta il sistema nervoso:** perchè ricco in vitamine B1 e B2



2 **Controlla i livelli di zucchero:**
adatto per i diabetici perchè riduce l'assorbimento di zucchero nell'intestino



8 **Concilia il sonno:** bevuto prima di andare a dormire, aiuta il rilassamento



3 **Riduce il colesterolo (LDL):**
abbassa i livelli di trigliceridi e di colesterolo cattivo



7 **È ricco di calcio:**
aiuta ad evitare la demineralizzazione delle ossa



4 **Mantiene sazi:**
carboidrati ad assorbimento lento, permettono un effetto saziante



5 **Rigenera i tessuti:** ricco di proteine che generano i tessuti nuovi



6 **Fa bene per la tiroide:**
previene l'ipotiroidismo poiché contiene iodio

