



Published on [luigiboschi.it](http://www.luigiboschi.it) (<http://www.luigiboschi.it>)

[Home](#) > [Printer-friendly PDF](#) > [Printer-friendly PDF](#)

LE CARRUBE E LA VITAMINA B12

Submitted by Redazione on Gio, 2013-08-01 23:50

[Valdo Vaccaro](#) [Benessere e Salute](#) [vegacibus](#)

Share: [Facebook](#) [Twitter](#) [Google Plus](#) [Myspace](#) [LinkedIn](#) [Digg](#)

VALDO VACCARO

LETTERA

QUALCUNO E' ANCORA ALLA RICERCA DEI VECCHI FANTASMI

Salve Valdo, Le scrivo per chiederle se è vero il fatto che le carrube contengano la vitamina B12. Ho letto in rete un articolo a sostegno di questa tesi, per cui nel ricco armamentario vitaminico delle carrube ci sarebbero molte vitamine del gruppo B inclusa la B12. Grazie e saluti.

Gerardo

RISPOSTA

PIU' CHE UN COMUNE FRUTTO, UNA MAGNIFICA RISORSA

Ciao Gerardo. Che le carrube rappresentino un'ottima risorsa alimentare è cosa risaputa. Rinomata anche la farina di carruba, un'alternativa al cacao e non solo. Le carrube sono il frutto spontaneo del carrubo, un albero sempreverde che dà origine a baccelli simili a fagioli, all'interno dei quali si trovano i semi di carruba che vengono impiegati per la preparazione della relativa farina.

BUON SOSTITUTO DEL CACAO

La farina di carruba è ricca di zuccheri naturali e di carboidrati, ma povera di grassi. A differenza del cacao in polvere, di cui è considerata un sostituto ricordandone il sapore, essa non contiene caffeina. 100 grammi di farina di carruba forniscono al nostro organismo 380 calorie.

PROPRIETA' DELLA FARINA DI CARRUBE

La farina di carruba, essendo un alimento vegetale, non contiene colesterolo. Su 100 grammi di prodotto, soltanto 1 grammo è costituito da grassi. Il contenuto di proteine è pari a 4 grammi per 100 grammi di farina. Nella stessa quantità di prodotto sono presenti 40 grammi di fibre vegetali e 49 grammi di zuccheri naturali.

La farina di carruba presenta un contenuto pari al 30% del fabbisogno giornaliero di ferro ed al 45% del fabbisogno quotidiano di calcio. Essa contiene vitamine del gruppo B, vitamina A, magnesio e potassio.

Diversi studi sono stati condotti sui semi di carruba da cui la farina viene ricavata, al fine di individuarne le proprietà benefiche per la salute. Ad essi sono state attribuite proprietà antiossidanti, ipocolesterolemizzanti (riduzione delle concentrazioni ematiche di colesterolo LDL), e sazianti (in grado di ridurre la velocità di svuotamento gastrico e dunque di prolungare il senso di sazietà).

SICURAMENTE CHE C'E' DELLA B12 NELLA CARRUBA

Essendo la carruba carica di vitamine del gruppo-B, ovvio che ci sia anche presenza di B12, vitamina non pesabile, non rilevabile, ma onnipresente in quantità e dosaggi superminimi dovunque ci sia il gruppo-B. Quello che però continuo a non capire è questa continua ricerca di elementi singoli che è sviante e diseducativa in linea generale, ed è particolarmente sviante e diseducativa nel caso della B12, che non è mai un problema di carenza alimentare, nella misura in cui uno non cade in carenza di B1-B2-B3-B6 come nei noti casi di pellagra e beriberi, ma un problema associato a disfunzioni intestinali croniche interne.

SMETTIAMOLA DI PARLARE DI B12 E DI PROTEINE ESSENZIALI, TEMI SUPERATI E DESUETI, TIRATI IN CAMPO IL PIU' DELLE VOLTE A SPROPOSITO

Per quanti anni ancora continuerà la gente a pensare e comportarsi da troglidita dell'alimentazione? Per quanti anni ancora sentiremo parlare di cavolate tipo B12 e Omega-3-6-9 di origine ittica, o magari di proteine nobili ed essenziali, o di diete paleolitiche, o di diete genetiche o di diete a gruppi sanguigni, quando i problemi veri stanno nella carenza di acqua biologica antiossidante (tutta la frutta a partire da quella violacea, tipo uva nera, mirtilli, more, prugne, fichi, ecc), di acqua verde clorofillata dalle verdure crude, di materiale solare, vivo e vibrante).

LA B12 COME CAPOSTIPITE DELL'INTEGRAZIONE

Per quanti anni ancora dovremo vivere nel buio fitto e nell'ignoranza distribuita a piene mani dalle università, dai licei, dalle materne e dai media? Per una cosa giusta che dicono, ce ne sono almeno 10 lacunose, capziose e false. Già il porre l'accento su alcune cose, piuttosto che su altre, è un atto di deformazione dei fatti e di manipolazione della realtà. (MARTEDÌ 18 GIUGNO 2013)

**nuove
atmosfere**

FILARMONICA
ARTURO TOSCANINI
stagione sinfonica 2018 - 2019. Auditorium Paganini, Parma

Source URL: <http://www.luigiboschi.it/content/le-carrube-e-la-vitamina-b12>