



PÈSOL

-PISU SATIVUM-

DETALLS: és una planta de la família de les lleguminoses o fabàcies . Pèsol és el nom que s'aplica tant a la la planta com a la seva llavor.



TEMPORALITAT: planta anual. La sembra es fa al Setembre i en llocs d'hivern al Novembre per collir a partir del mes d'abril.

El pèsol és natiu de l'Àsia Menor i durant milers d'anys ha estat un conreu important.



CURIOSITAT:

"Sé eixerit com un pèsol" Ara ja sabem d'on ve aquesta dita i es que aquestes petites verdures lleguminoses són plenes de vitamines específiques per al bon funcionament del sistema nerviós



PROPIETATS NUTRICIONALS:

Els pèsols són dels aliments més rics en vitamines del grup B.

Són hidrosolubles, és a dir, es dissolen en l'aigua i, per tant, són fàcils d'eliminar per l'orina.

La vitamina B1 és necessària perquè les fibres nervioses es nodreixin de glucosa adequadament.

Una deficiència provoca la degradació de les fibres nervioses i produeix símptomes desagradables, com la falta de coordinació, la sensació de formigueig a les cames, mans o peus.

vitamina B3, que, juntament amb les altres vitamines que contenen del grup B (la B1, la B2 i la B6), contribueix a regular processos metabòlics que són essencials perquè arribin els nutrients al sistema nerviós.

Vitamina B9, la deficiència de la qual és responsable de l'aparició de símptomes de depressió o de mal humor.

RESUM:

Menjar pèsols és una manera deliciosa d'ajudar a superar els nervis, l'ansietat i ens ajuda a mantenir un estat d'ànim

positiu. Aquesta és la raó científica per la qual tradicionalment s'han considerat un antídote per allunyar els "mals pensaments"