

# Noci Lara

La **noce Lara**, dal sapore più delicato e dolce rispetto ad altre varietà, ha un alto contenuto dei grassi utili al nostro organismo e questo la rende molto importante nella dieta quotidiana. Le noci si presentano tondeggianti, di diverse dimensioni.

Tanti sono i benefici della noce e ogni anno, gli studi, portano nuove conoscenze in merito. L'abbassamento del livello del colesterolo cattivo è stato solo il primo risultato ad essere scoperto, ma le qualità della noce vanno ben al di là di questo. Tra i benefici importanti vi è la prevenzione di diversi tipi di tumore, la prevenzione e il controllo del diabete e la funzione antiinfiammatoria per le arterie.

La noce ha un contenuto elevato di acidi omega 3, responsabili di queste qualità positive. Questi acidi grassi in particolare, hanno un ruolo fondamentale nel prevenire malattie cardiovascolari.