

Annunci Google

Parmigiano Reggiano Bio

www.montanari-gruzza.it Parmigiano Reggiano "Vacche Rosse" Burro, Grana Padano e Prosciutti

Yogurtisland T.0559103591

www.yotech.it Franchising e produzione yogurterie - prodotti - fermentiere - know how

Mercoledì 25 Maggio 2011, 08:30 in [Alimentazione corretta](#), [Dedicato ai più piccoli](#)

Latte di capra, una valida alternativa al latte materno

Me gusta 3



Giulia Ceschi

Eclettica di natura, vive di buona cucina, arte, letteratura e design.

Argomenti Correlati

[caseina](#), [latte](#), [latte capra](#), [oligosaccaridi](#)

ShareThis



Bere un bicchiere di [latte](#) al giorno fa bene alla salute.

Per i più piccini è consigliato il latte materno, ma se per cause di forza maggiore non fosse possibile usufruirne, si può ricorrere a quello di capra che è altrettanto buono e sano.

A sostenerlo è un recente studio diretto dalla Dott.ssa Margarita Sánchez Campos e condotto nell'Università di Granada.

Secondo questa ricerca, il latte di capra è ricco di [caseina](#), presente anche nel latte umano, mentre risulterebbe povero di caseina alfa-1 (elemento responsabile dei casi di allergia al latte vaccino).

E' ricco di [oligosaccaridi](#), che stimolano la flora batterica buona, contro quella patogena (cattiva). Possiede inoltre ricche quantità di fosforo, calcio, zinco e selenio, mentre la sua bassa percentuale di lattosio lo rende altamente digeribile.

Da non trascurare, infine, la sua capacità di contrastare l'anemia, favorendo l'[assorbimento del ferro](#) e la rigenerazione dell'emoglobina.

Link utili:

[Una tazza di latte al giorno toglie il medico di turno](#)

[Vitamina D: se carente causa problemi a cuore ed arterie](#)

[Problemi di carie dentale? Allora dovete bere più latte](#)



Blogosfere en Facebook

Me gusta

A 11,574 personas les gusta **Blogosfere**.

Giuliana Rosco Jacqueline Stefania Alice



Plug-in social de Facebook

Annunci Google

TerraMadre - Formaggi

www.terramadre.it Pecorino, ragusano, maiorchino, piacentino, tuma persa, ricotta.

Hoteles en Granada

es.Excite.eu/Hotel-Granada Buscas Hoteles en Granada? Infórmate Bien Antes de Decidir

Post Correlati

[Budino al kiwi](#)

[Ben & Jerry's arriva in città: è tempo di Good](#)

[Come fare... Il Pan di Spagna](#)

[Super Blob, il revival di Algida per l'estate 2011](#)

[Easiyo, come fare lo yogurt in casa!](#)

Raccomandati dai lettori

Consigliati dall'autore

Da non perdere

Ultimi commenti

Blogroll

Tag