

Le ciliegie e la dieta, sono ricche di potassio, un sale minerale che fa bene ai muscoli perch  contrasta i cali di energia e la stanchezza psicofisica

Nutrizione

Inviato da : Angela Vivo

Publicato il : 27/3/2024 9:00:00



Depurative, dietetiche, ideali per dimagrire e in particolare per mettere un freno al grasso addominale associato alle malattie cardiache. Le ciliegie hanno poche calorie e sono uno spuntino ideale durante i mesi estivi per contrastare l'eccessiva sudorazione a causa delle temperature pi  alte.



arrivate con troppo appetito al pranzo o alla cena. Vediamo tutti i vantaggi per la dieta e la salute.

La notevole quantit  di acqua che contengono  - 186%  - ne fa un ottimo diuretico naturale. Non solo. Se consumate come spezza-fame a met  mattina o a met  pomeriggio eviteranno che

Alleanze della dieta

Perch    bene inserire le ciliegie nella dieta soprattutto in questo periodo in cui arrivano a maturazione? Perch  sono ricche di potassio  - un sale minerale che fa bene ai muscoli perch  contrasta i cali di energia e la stanchezza psicofisica  - e aiutano a ripartire alla grande.

Per non eccedere con le calorie calcolate che 100 g equivalgono a 38 calorie. La quantit  ideale   di circa 20 ciliegie (150 g circa). Per uno snack anticellulite potete preparare un frullato di ciliegie. Non esagerate per evitare di far salire la glicemia e i fastidiosi gonfiori addominali perch  gli zuccheri fermentano prima nello stomaco e poi nell'intestino. Ecco perch    sempre meglio non mangiarle subito dopo il pasto.



Perché fanno bene alla salute

Al recente meeting annuale Experimental Biology, sono stati presentati tre nuovi studi (nelle università dell'Arizona e Michigan negli Usa e nei laboratori di Brunswick in Germania) che evidenziano gli effetti benefici della ciliegia.

I ricercatori dell'Università dell'Arizona hanno scoperto che bere 240 ml di succo di ciliegia al giorno per quattro settimane riduce le infiammazioni. La ricerca è stata condotta su 10 adulti sovrappeso e obesi, che hanno mostrato anche un abbassamento degli acidi urici e dei trigliceridi. Non solo. Un'ulteriore conferma arriva da Brunswick. I ricercatori hanno condotto una ricerca di laboratorio sui topi in cui si è dimostrato che una dieta a base di estratti di ciliegia ha permesso di ridurre del 36% i valori della proteina C reattiva, una spia di infezioni e stati infiammatori in corso, e del 20% il colesterolo.

Altre proprietà delle ciliegie? Contribuiscono a tenere pulite le arterie, regolizzano l'intestino, contrastano la formazione di radicali liberi (le scorie prodotte naturalmente dal nostro organismo) e rallentano quindi l'invecchiamento. Sono anche depurative, disintossicanti e antisetiche.

Come conservarle

Considerate che le ciliegie non proseguono la maturazione dopo il raccolto, quindi acquistatele fresche e mature al punto giusto e poi conservatele in una busta di carta e non in quella di plastica. Meglio non metterle nel frigorifero perché sono sensibili al freddo.

Â

Â