

Il frutto del melograno proprietà e benefici, per la salute del cuore e come antitumorale

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 1/11/2023 9:50:00

Il nome "melograno" deriva dal latino malum ("mela") e granatum ("con semi"). La forma del melograno ricorda in effetti quella di una mela, ma ecco all'interno la sorpresa dei suoi numerosi chicchi dal gusto leggermente acidulo.

Il frutto del melograno, o melagrana, è tipico della stagione autunnale e matura a partire dal mese di ottobre. Non dimentichiamo di portarlo in tavola quando lo abbiamo a disposizione perché si tratta di un vero e proprio toccasana per la salute.

Il nome "melograno" deriva dal latino malum ("mela") e granatum ("con semi"). La forma del melograno ricorda in effetti quella di una mela, ma ecco all'interno la sorpresa dei suoi numerosi chicchi dal gusto leggermente acidulo.

Con il termine melograno spesso si indicano sia l'albero che il frutto, ma più correttamente in italiano il frutto viene chiamato melagrana. L'albero del melograno è originario dell'Asia e nel corso dei secoli ha raggiunto l'Europa e l'Italia. Nei mesi autunnali possiamo dunque gustare questo frutto come specialità locale ricca di benefici.

Calorie della melagrana

La melagrana è un frutto poco calorico. Non si deve dunque preoccupare chi segue una dieta con restrizioni da questo punto di vista. Un frutto di melograno contiene soltanto 75 calorie e 100 grammi di melagrana contengono circa 65 calorie.

Proprietà e benefici

Il frutto del melograno è tra i più ricchi di antiossidanti. In particolare è una fonte di flavonoidi che aiutano il nostro organismo a mantenersi in salute e a prevenire l'invecchiamento precoce. In generale gli antiossidanti servono a contrastare l'azione dei radicali liberi.

Il frutto del melograno proprietà e benefici, per la salute del cuore e come antitumorale

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11857>

Si tratta inoltre di una fonte di vitamina, soprattutto di vitamina A, vitamina C, vitamina E e vitamine del gruppo B. In autunno il suo contenuto di preziose vitamine ci aiuta a prevenire i malanni di stagione e a rafforzare l'organismo.

La melagrana contiene anche sali minerali importanti come il manganese, il potassio, lo zinco, il rame e il fosforo. La composizione di questo prezioso frutto si completa con acqua, zuccheri e fibre. La sua ricchezza d'acqua e il suo contenuto di potassio lo rendono un alimento utile per depurare l'organismo e per stimolare la diuresi.

Inoltre il melograno è benefico per il sistema immunitario, ci aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e ad abbassare la pressione sanguigna soprattutto quando il suo innalzamento è dovuto a cause alimentari.

Infine, la scienza sta studiando gli effetti dell'estratto di melograno per proteggere i reni e per mettere al riparo il nostro organismo dalle infezioni rafforzando l'attività del sistema immunitario.

Utilizzi della melagrana e dei suoi chicchi

Come possiamo utilizzare al meglio il frutto del melograno in cucina per le nostre ricette? Alcune persone sono felici di sgranare i chicchi di melograno e di condirli semplicemente con un po' di succo di limone, mentre altre utilizzano i chicchi come ingrediente aggiuntivo ad altra frutta di stagione per preparare delle macedonie.

I chicchi di melagrana si abbinano anche a piatti salati, a partire dalle insalate di cavolo rosso e dalle insalate di cereali. Ad esempio, i chicchi di melagrana sono un ingrediente davvero gustoso da abbinare alla frutta secca per preparare il cous cous o al ferro e all'uva per preparare un'insalata di frutta e cereali.

Il frutto del melograno proprietà e benefici, per la salute del cuore e come antitumorale

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11857>

E se volessimo preparare del succo di melograno? Non c'è niente di più semplice. Forse non sapevate ancora che preparare il succo di melograno (o melagrana) è semplice come spremere un'arancia o un limone. Infatti basta avere a disposizione un normalissimo spremiagrumi. In questo modo otterrete una bevanda ricca di vitamine e di antiossidanti.

Melagrano come antitumorale

Le proprietà del melograno più rinomate sono quelle antitumorali: grazie alla presenza di tannini e polifenoli, questo frutto svolge una potente azione contro i tumori, riducendo i radicali liberi. In particolare sono stati rilevati effetti contrastanti il tumore al seno e alla prostata. Le antocianine contenute nel succo di melograno sono in grado di svolgere un'azione protettiva nei confronti dei danni da raggi UV, una delle cause principali del cancro alla pelle.

Melagrano per la salute del cuore

Il melograno protegge il cuore: il suo succo può agire come anticoagulante riducendo il rischio di arteriosclerosi. Esso svolge anche un'azione di prevenzione nelle malattie cardiovascolari. Il consumo regolare di succo di melograno aiuta anche a ridurre il colesterolo LDL, e aumentare il colesterolo HDL, migliorando ulteriormente la salute del cuore. Melagrano per la bellezza Il frutto del melograno, grazie alla capacità di ridurre i coaguli del sangue e facilitare la circolazione, può contribuire a creare un aspetto più giovanile. Protegge la pelle e contribuisce alla rigenerazione delle cellule, favorendo la riparazione dei tessuti. Grazie agli antiossidanti e le vitamine presenti, il melograno rallenta i processi di invecchiamento cellulare e riduce l'iperpigmentazione,

macchie di età e rughe. Il succo di melograno è anche un valido aiuto in caso di acne e pelle grassa. Per la sua efficacia nella cura estetica il melograno rientra in molti cosmetici per la pelle e i capelli.

A