

La fragola, una miniera di micronutrienti bruciagrassi

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 1/11/2023 8:40:00

Fragole: dolci, gustose e straricche di antiossidanti, a sorpresa sono anche una ricca miniera di principi attivi preziosi per perdere peso. Per sfruttare al meglio queste virtù¹, l'ideale è gustarle fuori pasto, a colazione la mattina o come snack



Zuccheri e "buoni", sali e poche calorie

Pur essendo così dolce e appetibile, la fragola contiene poche calorie: appena 30 per etto di fragole. Ha prima di tutto un'azione depurativa e disinfiammante, attiva gli antiossidanti già presenti nell'organismo e ha una marcata azione di stimolo sulle attività metaboliche.

La fragola, una miniera di micronutrienti bruciagrassi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11858>

Inoltre le **fragole** contengono l'acido acetilsalicilico, che rivista le **difficoltà immunitarie** (e dunque agisce come un'aspirina naturale) e migliora la funzionalità del microcircolo, con effetti benefici in caso di ristagni venosi, **gonfiore**, **cellulite** e **emorroidi**.

La presenza di antociani, potenti antiossidanti naturali che hanno un'ottima azione preventiva sui disturbi cardiovascolari, migliora anche la funzionalità del fegato e dei reni, dai quali dipende la tendenza del corpo a trattenere liquidi e scorie.

Ma non è tutto. Perché grazie alle **fragole** assumiamo sia **vitamina del gruppo B** (fondamentali per conservare la pelle elastica) sia soprattutto **vitamina C** (cinque **fragole** corrispondono allo stesso contenuto in vitamina C di un'arancia!), che previene cedimenti e smagliature. Inoltre le **fragole** contengono calcio e magnesio (rinforzanti e anti fame), ferro (rassodante e anti anemico), potassio (dall'azione drenante) ma anche sodio, silice, iodio e bromo, tutti sali che ravvivano il metabolismo.

Infine, con le **fragole** facciamo scorta di fibre che favoriscono la sensazione di pienezza gastrica, un lento assorbimento degli zuccheri e quindi il mantenimento dell'equilibrio glicemico. Le **fragole** possono essere assunte anche dai diabetici perché lo zucchero che contengono (il levulosio) viene eliminato facilmente dall'organismo. Non ultimo, la **fragola** è considerata un alimento anticancro grazie alla presenza di acido ellagico che riduce l'assorbimento delle nitrosammine (tossine tumorali introdotte con cibi e farmaci) a livello dell'intestino.

Combate gas e fermentazioni

Rinfresca, diuretica e dissetante (contiene il 90% di acqua), la fragola riduce la ritenzione idrica, favorisce la diuresi, facilita il dimagrimento ed è anti stipsi.

Il succo che si ottiene centrifugando una manciata di **fragole** fresche è un'ottima bibita per i primi caldi. Aggiungendo il succo di un limone si raddoppia la concentrazione di vitamina C e si evitano le fermentazioni.

Miglior piccole e biologiche

Se sono state coltivate senza l'uso di fitofarmaci, le **fragole** sono più ricche di acido ellagico, acido ascorbico, flavonoidi e minerali. Per questo, prima dell'acquisto, accertiamoci della loro provenienza. In alternativa possiamo acquistare le **fragole selvatiche** (**fragoline** di bosco) che non hanno subito alcun trattamento. Spesso le **fragole** troppo grosse e lucide sono state coltivate con additivi di sintesi.

La fragola, una miniera di micronutrienti bruciagrassi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11858>

Non aggiungere mai lo zucchero!

Le **fragole** più **dimagranti** sono solo quelle biologiche: devono essere mature al punto giusto e prive di macchie bianche o tracce di muffa. Vanno evitate le **fragole** acerbe, meno digeribili e meno ricche di nutrienti.

Si lavano (solo prima del consumo e non prima) delicatamente sotto il getto del rubinetto oppure sciacquandole in una bacinella d'acqua senza lasciarle in ammollo. Poi si lasciano asciugare in uno scolapasta. Meglio mangiarle appena lavate e senza aggiungere zucchero bianco che, oltre ad aumentare l'apporto calorico, neutralizza gli antiossidanti contenuti nel frutto. E poi, se la **fragola** è matura è già abbastanza dolce.

Come prepararle: mangia le **fragole** con il limone o poche gocce di aceto di mele, per stimolare la diuresi. Oppure frullale con un vasetto di yogurt naturale e una foglia di menta oppure centrifugale con una mela e una banana: ottiene una merenda nutriente, disintossicante e anti gonfiori.