

FICHI D'INDIA: LE STRAORDINARIE PROPRIETÀ, USI E CALORIE

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 10/1/2024 9:20:00

Fichi d'india. Soprattutto chi abita in Calabria o in Sicilia, zone in cui crescono rigogliosi, apprezza questi frutti dalle straordinarie proprietà. Scopriamo allora tutti i loro benefici, gli usi e le calorie che apportano al nostro organismo.

Grazie al suo contenuto di fibre solubili, soprattutto mucillagini, questa pianta dona un senso di sazietà utile per chi ha sempre voglia di sgranocchiare qualcosa. Queste fibre, una volta ingerite, creano una sorta di gelatina che espandendosi, placa il senso di vuoto allo stomaco. Inoltre, le fibre rallentano l'assorbimento degli zuccheri a fine pasto, facendo mantenere più a lungo il senso di sazietà.

Fichi d'india. Soprattutto chi abita in Calabria o in Sicilia, zone in cui crescono rigogliosi, apprezza questi frutti dalle straordinarie proprietà. Scopriamo allora tutti i loro benefici, gli usi e le calorie che apportano al nostro organismo.

Sicuramente vi sarà capitato di vedere delle piante di fichi d'india che assomigliano molto ai tradizionali cactus (con i quali in effetti sono botanicamente imparentati). Queste piante grasse nel periodo estivo producono dei frutti di colore giallo-aranciato e dalla forma tonda o allungata, caratterizzate da un esterno ricoperto da spine che rendono la sbucciatura dei fichi d'india un po' ostica.

Il frutto è costituito da una polpa succosa e carnosa molto ricca di acqua, zuccheri, vitamine e sostanze minerali e nella quale si trovano numerosi semi.

Proprietà dei fichi d'india

Le proprietà dei fichi d'india sono davvero molte. Questi frutti sono ricchi di vitamine, soprattutto vitamina C e minerali tra cui potassio e magnesio. Contengono inoltre molte fibre

Â che aiutano la peristalsi intestinale contrastando ilÂ **problema della stitichezza**. Chi consuma regolarmente questi frutti, quando sono di stagione, nota infatti nel giro di poco tempo un nettoÂ miglioramento delle proprie funzioni intestinali.Â

Sempre grazie alla presenza delle fibre, i fichi d'indiaÂ aumentano il senso di saziet  , sono utili inoltre perÂ assimilare meno grassi e zuccheriÂ tenendo a bada glicemia e sovrappeso. Ecco perch  vengono spesso consigliati come spuntino per chi   a dieta e vuole perdere i chili di troppo.

Ma i vantaggi di mangiare fichi d'india non si esauriscono qui: questi fruttiÂ favoriscono la diuresi, riducendo il rischio di calcoli renali e in alcuni casi addirittura favorendo l'eliminazione di quelli gi  presenti; sonoÂ ricchissimi di antiossidanti, sostanze utili al nostro corpo per combattere i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare.

Usi dei fichi d'india

Dei fichi d'IndiaÂ si utilizzano sia i veri e propri frutti che le pale,Â altrettanto buone e ricche di propriet  . Con i prodotti di questa pianta si possono ad esempio preparareÂ succhi, marmellate, gelati, granite, scioppi, frittelle, risotti e molto altro.

Calorie e valori nutrizionali dei fichi d'India

I fichi d'indiaÂ sono frutti poco calorici,Â 100 grammiÂ apportano infatti al nostro organismoÂ circa 55 calorie. C'  da considerare per  che un singolo frutto pesa intorno ai 200-300 grammi arrivando solo in rari casi a 400 grammi.

Controindicazioni

È sconsigliato consumare fichi d'india a chi soffre di diverticoli, i piccoli semini di cui sono composti questi frutti, infatti, potrebbero andare a depositarsi nelle anse intestinali creando infiammazione e aggravando eventuali sintomi già presenti. Meglio sempre inoltre non eccedere nel consumo di questi frutti per non avere effetti collaterali indesiderati di tipo gastrointestinale.

Â