

La mela ha meno calorie della banana - Tutta la frutta, si sa, fa bene alla salute. Certa frutta perÃ² fa meglio di altra?

Nutrizione

Inviato da : Kristina Bella

Publicato il : 19/4/2024 10:30:00



Tutta la frutta, si sa, fa bene alla salute.Ã il caso del confronto tra mela e banana, due tra i tipi di frutta piÃ¹ comunemente acquistati.Ã La mela ha meno calorie della banana.



Tutta la frutta, si sa, fa bene alla salute. Certa frutta perÃ² fa meglio di altra !
Ã il caso del confronto tra mela e banana.Ã due tra i tipi di frutta piÃ¹ comunemente acquistati.

Infatti se la banana Ã ricca di complessi vitaminici (B1, B2, PP, C ed A), la mela non solo contiene le stesse vitamine, ma Ã ricchissima di antiossidanti (che contrastano i radicali liberi) in particolare di bioflavonoidi e polifenoli.Ã cui secondo alcuni esperti si deve la prevenzione dei tumori all'intestino alla prostata ed ai polmoni.

Si deve inoltre smentire la credenza che vuole la banana come il frutto piÃ¹ ricco di potassio: kiwi, melone, ribes ed anguria infatti ne hanno molto di piÃ¹. La mela apporta non solo potassio, ma soprattutto pochissimo sodio, ed Ã ricca di minerali organici: malico, tartarico e citrico soprattutto.

Nel confronto la mela ha meno calorie della banana (40 contro 65 per 100 grammi) e contiene piÃ¹ fibre, utili a mantenere l'equilibrio intestinale e l'assorbimento dei nutrienti.

La mela è un frutto che (al contrario della banana ricca di carboidrati e quindi subito assorbibile) sazia precocemente, quindi fa sì che l'appetito torni più tardi, costituendo quindi un ottimo spuntino anche per chi si preoccupa di mantenere il proprio peso.