

## **Aglie & cipolla, vi amo e poi vi odio...**

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11374>

---

### **Aglie & cipolla, vi amo e poi vi odio...**

#### **Nutrizione**

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 28/4/2024 10:00:00



**Uno Ã un vero farmaco naturale, l'altra Ã l'alternativa ideale al sale. Le mille proprietÃ dei due ortaggi piÃ controversi.**



*Il primo Ã un autentico farmaco naturale.*

L'altra Ã la soluzione migliore per sostituire il sale e i condimenti in genere, dunque perfetta per contribuire a difendere il nostro sistema cardiovascolare (oltre che la linea).

Parliamo di aglio e cipolla, due indiscussi protagonisti della dieta mediterranea, amati e odiati, di sicuro troppo spesso sottovalutati. E' anche merito loro se noi italiani, con i 77,2 anni per gli uomini e gli 82,8 anni per le donne, siamo il popolo piÃ longevo dell'Unione europea. Secondo la Coldiretti, sarebbe soprattutto l'aglio, il tanto bistrattato responsabile di altri non proprio profumati, ad allungarci la vita.

Un farmaco naturale

Antibiotico naturale, indicato contro l'ipertensione, l'aglio contribuisce a curare il diabete. E permette di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue.

# Aglione & cipolla, vi amo e poi vi odio...

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11374>

---

Non solo: è una formidabile difesa dell'organismo contro l'influenza, la bronchite, la tosse e perfino alcuni disturbi del fegato. Secondo la Coldiretti, sarebbe perfino una valida alternativa tutta naturale al Viagra, come confermano recenti ricerche scientifiche che hanno provocato un boom delle vendite nei supermercati inglesi.

L'aglio, ricordato nelle più antiche ricette come vermifugo, nelle tradizioni popolari è consigliato contro mal di testa, infezioni e malattie cardiovascolari, ma soprattutto viene indicato come disinfettante dell'intestino perché svolge un'efficace azione antibatterica intestinale.

Per garantire l'efficacia nell'azione il consiglio è di verificare le etichette e di preferire quello italiano, che garantisce freschezza perché non deve sopportare lunghi tempi di trasporto necessari per le partite che arrivano da Cina, Egitto e Turchia (principali esportatori di aglio verso l'Italia).

[Al posto di sale e condimenti](#)

Parente stretta dell'aglio (e la prova sta nel suo nome scientifico, *Allium Cepa*), la cipolla ha una caratteristica nutrizionale tutta particolare: se si mangia cruda, apporta solo 26 calorie ogni 100 g; se viene bollita, diventa più energetica: 109 calorie. Il motivo? Alle alte temperature, gli zuccheri racchiusi nelle fibre vengono rilasciati in grande quantità.

Così il rapporto complessivo di calorie aumenta.

L'ideale sarebbe mangiarla cruda, che si sfruttano meglio le sue proprietà diuretiche, vermifughe e antiscorbatiche; ma il sapore acre e le poco piacevoli conseguenze sull'alito sono un problema. In cucina, la cipolla è il migliore sostituto del sale: grazie alla sua capacità aromatizzante, riesce a dare sapore ai pasti senza nuocere alla salute.

I polifenoli che contiene, in particolare la quercetina, la rendono infine molto utile per prevenire e contrastare patologie serie come l'arteriosclerosi.