

ANGURIA: 7 PROPRIETÀ BENEFICHE

Salute e Benessere

Inviato da : Franco Petrone

Pubblicato il : 1/6/2024 8:00:00

L'anguria è un frutto dai valori nutrizionali e dalle proprietà benefiche straordinari, ideale per chi segue una dieta ipocalorica e perfetto con l'avvicinarsi della stagione estiva, in quanto disseta e contribuisce a disintossicare l'organismo. Contiene al 90% acqua, fondamentale per garantire un'ottima idratazione specialmente con il caldo. Da tenere presente che, grazie al suo elevato contenuto di sali minerali, riesce a contrastare anche la stanchezza, con la quale ci ritroviamo spesso a che fare proprio a causa dell'afa. Inoltre non devono essere trascurate le proprietà antitumorali.

I valori nutrizionali

Volevo specificare i valori nutrizionali dell'anguria, possiamo dire che si tratta di uno schema che può essere così suddiviso, per ogni 100 grammi: acqua (95,3 grammi), carboidrati (3,7 grammi), proteine (0,4 grammi), fibre (0,2 grammi), assenti i grassi.

L'energia che questo frutto riesce a fornire è pari a 16 Kcal. Riesce a saziare, pur apportando una quantità ridotta di calorie, quindi è davvero importante per chi è a dieta, in quanto non fa ingrassare.

Qualcuno potrebbe obiettare, adducendo come prova il sapore dolce dell'anguria, ma in realtà quest'ultimo non è dovuto agli zuccheri, ma soltanto alla presenza di sostanze aromatiche particolari. Le calorie apportate corrispondono a circa metà rispetto al quantitativo garantito dagli altri frutti freschi.

Le proprietà benefiche

Considerando le proprietà benefiche dell'anguria, non possiamo fare a meno di notare come essa sia ricca di molte sostanze. Oltre all'acqua, presente in grande quantità, ci sono le fibre, i minerali (in particolare fosforo, calcio, sodio, potassio e ferro), la vitamina A e la vitamina C, la B2, la B1 e la PP.

Colori che conferisce all'anguria il suo tipico colore rosso è il licopene, di cui sono ricchi anche i pomodori.

Si tratta di una sostanza antiossidante, che combatte l'invecchiamento cellulare, agendo contro i radicali liberi.

Ecco perché l'anguria può essere importante anche per combattere l'infiammazione provocata dall'asma, dall'arteriosclerosi e dall'artrite. Inoltre si rivela importante contro il diabete e il colesterolo.

Avrebbe anche delle proprietà antitumorali, soprattutto si rivelerebbe fondamentale per prevenire il cancro del colon.

L'anguria protegge le vie respiratorie e il fegato ed è utile anche per contrastare gli inestetismi dovuti alla cellulite. Inoltre il cocomero contiene anche i carotenoidi, anche queste sono sostanze antiossidanti dall'azione benefica. Soprattutto riescono a potenziare il sistema immunitario.

Una ricerca eseguita presso l'Università della Florida ha messo in evidenza che l'ipertensione può essere tenuta sotto controllo mangiando proprio l'anguria. Sarebbe merito della L-citrullina, un aminoacido, importante per la formazione dell'ossido nitrico, che assicura l'equilibrio della pressione e mantiene elastiche le pareti arteriose.

Â