La fragola, una miniera di micronutrienti bruciagrassi

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 15/12/2024 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 virtÃ¹, lÂ'ideale Ã¨ gustarle fuori pasto, a colazione la mattina o come snack

Zuccheri Ã“buoniÃ", sali e poche calorie

Pur essendo cosÃ– dolce e appetibile, laÃ ***fragola***Ã contiene poche calorie: appena 30 per etto diÃ ***fragole***. Ha prima di tutto unÃ'azione depurativa e disinfiammante, attiva gli antiossidanti giÃ presenti nellÃ'organismo e ha una marcata azione di stimolo sulle attivitÃ metaboliche.

Inoltre leÃ ***fragole***Ã contengono lÃ¨acido acetilsalicilico, che riattiva leÃ *difese immunitarie*Ã (e dunque agisce come unÃ¨aspirina naturale) e migliora la funzionalitÃ del microcircolo, con effetti benefici in caso di ristagni venosi,Ã *gambe gonfie*, cellulite eÃ *ritenzione*.

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

Ma non Ã¨ tutto. PerchÃ© grazie alleÃ ***fragole***Ã assumiamo siaÃ *vitamine del gruppo B*Ã (fondamentali per conservare la pelle elastica) sia soprattuttoÃ *vitamina C*Ã (cinqueÃ ***fragole***Ã corrispondo allo stesso contenuto in vitamina C di unÃ¨arancia!), che previene cedimenti e smagliature. Inoltre leÃ ***fragole***Ã contengono calcio e magnesio (rinforzanti e anti fame), ferro (rassodante e anti anemico), potassio (dallÃ¨azione drenante) ma anche sodio, silice, iodio e bromo, tutti sali che ravvivano il metabolismo.

Infine, con leÃ ***fragole***Ã facciamo scorta di fibre che favoriscono la sensazione di pienezza gastrica, un lento assorbimento degli zuccheri e quindi il mantenimento dellÃ¨equilibrio glicemico. LeÃ ***fragole***Ã possono essere assunte anche dai diabetici perchÃ© lo zucchero che contengono (il levulosio) bene eliminato facilmente dallÃ¨organismo. Non ultimo, laÃ ***fragola***Ã Ã¨ considerata un alimento anticancro grazie alla presenza di acido ellagico che riduce lÃ¨assorbimento delle nitrosammine (tossine tumorali introdotte con cibi e farmaci) a livello dellÃ¨intestino.

Combatte 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 Ã¨ anti stipsi.

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

Meglio piccole e biologiche

Se sono state coltivate senza lÃ¨uso di fitofarmaci, leÃ ***fragole***Ã sono piÃ¹ ricche di acido ellagico, acido ascorbico, flavonoidi e minerali. Per questo, prima dellÃ¨acquisto, accertiamoci della loro provenienza. In alternativa possiamo acquistare leÃ *fragoleÃ* selvaticheÃ (***fragoline***Ã di bosco) che non hanno subito alcun trattamento. Spesso leÃ ***fragole***Ã troppo grosse e lucide sono state coltivate con additivi di sintesi.***Ã***

Non aggiungere mai lo zucchero!

LeÃ ***fragole***Â piÃ¹ Ã¨dimagrantiÃ¨ sono solo quelle biologiche: devono essere mature al punto giusto e prive di macchie bianche o tracce di muffa. Vanno evitate leÃ ***fragole***Â 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 dÃ¨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 lÃ¨apporto calorico, neutralizza gli antiossidanti contenuti nel frutto. E poi, se laÃ ***fragole***Â Ã¨ matura Ã¨ giÃ abbastanza dolce.

Come prepararle:Â mangia leÃ ***fragole***Â 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.