

Piselli: Proprietà e Benefici Salute e Benessere

Inviato da : G.P.

Pubblicato il : 8/3/2024 9:20:00

Il Pisello è un ortaggio che ha una composizione davvero originale: contiene meno acqua rispetto ad altri ortaggi: 72-80% (rispetto ai livelli normali di altre verdure, in media il 96%) è ricco di carboidrati, proteine, fibre e sali minerali. I carboidrati sono veramente oltre la media di altre verdure (2-4%); nei piselli sono presenti in media 12g ogni 100g. fornisce una modesta quantità di energie 80 kcal ogni 100g Carboidrati Il contenuto di carboidrati può subire grandi variazioni; i piselli in maturazione sono molto ricchi di acqua ma, man mano che il processo va avanti, l'acqua diminuisce e il pisello si arricchisce di carboidrati.



Il Pisello è un ortaggio che ha una composizione davvero originale: contiene meno acqua rispetto ad altri ortaggi: 72-80% (rispetto ai livelli normali di altre verdure, in media il 96%)

è ricco di carboidrati, proteine, fibre e sali minerali. I carboidrati sono veramente oltre la media di altre verdure (2-4%); nei piselli sono presenti in media 12g ogni 100g.

fornisce una modesta quantità di energie 80 kcal ogni 100g.

Carboidrati
Il contenuto di carboidrati può subire grandi variazioni; i piselli in maturazione sono molto ricchi di acqua ma, man mano che il processo va avanti, l'acqua diminuisce e il pisello si arricchisce di carboidrati.

La natura dei carboidrati varia anch'essa a seconda del grado di maturazione. Nello stadio iniziale è ricca di amido, in questa fase il pisello risulta particolarmente dolce. Poi nei giorni a seguire aumenta la percentuale di amido e il pisello perde lentamente la sua dolcezza.

Fibre
Le fibre rappresentano circa il 4-6% del peso complessivo del pisello. Inizialmente ricco di emicellulosa, in maturazione lascia il posto a lignina insolubile.

Proteine
Alto anche il valore proteico dei piselli: 6 g per 100 g (dalle 3 alle 5 volte maggiore della maggior parte degli altri ortaggi). Come tutte le proteine vegetali, le proteine del pisello sono carenti di alcuni aminoacidi essenziali. Tra questi va sottolineata la carenza di Metionina (amminoacido apolare). Per integrare le carenze proteiche dei piselli basta includere nella dieta le proteine dei cereali. Il consumo di pane durante il pasto è un modo semplice per ottimizzare l'uso da parte del corpo delle proteine presenti nei piselli.

Lipidi
I Lipidi (grassi) contenuti nei piselli sono circa 0,7g ogni 100g, valore molto superiore alla media degli altri ortaggi che non superano i 0,1-0,2g. Questi Lipidi sono composti per il 44% da Acidi Grassi Saturi, prevalentemente Acido Palmítico (Acido Esadecanoico) e per il resto di Acidi Grassi Insaturi.

Sali Minerali e Oligoelementi
Il Pisello è un ortaggio molto ricco di sali minerali e oligoelementi, oltre 900mg per 100g. Il potassio da solo ricopre circa un terzo del totale (300 mg). Abbondante anche il fosforo (125 mg), Magnesio (35 mg), calcio (25 mg), ferro (2 mg).

Tra gli oligoelementi ricordiamo: cobalto, fluoro, iodio, manganese, nichel, rame, selenio e zinco.

Vitamine
Anche le vitamine non fanno eccezione e sono presenti nei piselli in notevole quantità. Le Vitamine del gruppo B (esclusa la Vitamina B12) sono dalle 2 alle 5 volte più abbondanti che in altre verdure. Nei piselli freschi troviamo: Vitamina B1 (0,4 mg), Vitamina B2 (0,14 mg), Vitamina B3 (2,2 mg), Vitamina B5 (0,45 mg), Vitamina B6 (0,16 mg), Vitamina B8 (5 mg), Vitamina B9 (70 mg).

Il tasso di Vitamina C è di 30 mg (dopo la cottura ne restano circa 14 mg).

La Vitamina E è abbondante nei piselli ed è un ottimo antiossidante. Anche la provitamina A (carotene) è un ottimo antiossidante ma il suo contenuto è moderato (circa 0,3 mg).

Aspetti nutrizionali e dietetici
I piselli si rivelano un ottimo alimento per regimi dietetici volti alla perdita di peso. Sono gustosi e danno velocemente il senso di sazietà.

Inoltre, per via della loro composizione (ricchezza di carboidrati, fibre e proteine), i piselli forniscono energia che viene utilizzata dal corpo gradualmente. Così, 150 g di piselli sono sufficienti per soddisfare l'appetito con sole 120 kcalorie. (Leggi anche: Trucchetti per ingannare l'appetito e per non ingrassare)

Il pisello fornisce molte sostanze indispensabili per una dieta corretta ed equilibrata.

È davvero una buona fonte di:

Proteine vegetali: una porzione di 150 g di piselli fornisce 9 g di proteine, il 12-16% della dose giornaliera raccomandata.

Fibre: Molto efficaci per stimolare la motilità intestinale e per tonare efficacemente contro la stitichezza. I piselli contengono circa 6g di fibre per 100g.

Vitamine del gruppo B e Vitamina C

Â