
L'anguria

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Ha sali minerali, potassio, ferro, calcio, è povera di sodio e può essere consumata, pertanto, anche da chi soffre di ipertensione

L'anguria è il dissetante naturale ideale. Ha sali minerali, potassio, ferro, calcio, è povera di sodio e può essere consumata, pertanto, anche da chi soffre di ipertensione. Possiede vitamina A, C, tiamina, riboflavina, niacina. Da sottolineare la presenza di licopene che conferisce all'anguria il tipico colore rosso. Ha proprietà antinfiammatoria, è molto diuretica, giova a chi soffre di cistite. Contiene circa il 95,5% di acqua e ha un modesto apporto calorico di circa il 16% e un piccolo contenuto di zucchero, circa il 3,4%. Per potere scegliere l'anguria al punto giusto di maturazione, si deve battere con le nocche della mano: se rimbomba, è pronta; se invece ha un suono ottuso, è ancora acerba. Si tenga presente che è indigesta mangiata dopo i pasti perché diluisce i succhi digestivi.