
Un aiuto dalla frutta secca

Autore: Arianna Romani

Fonte: Città Nuova

Gustosa e facile da trasportare, calma la fame ed ha un elevato potere energetico. Uvetta, datteri, fichi secchi e albicocche, questo natale non potranno mancare sulle nostre tavole

In molte tradizioni è considerata di buon augurio e con l'avvicinarsi delle feste e dell'anno nuovo torna abbondante sulle tavole degli italiani. Stiamo parlando della frutta secca che, oltre ad arricchire di gusto i nostri piatti, fa molto bene alla salute. Scopriamo insieme il perché.

L'uvetta, che spesso troviamo nei dolci natalizi, è ricca di boro, un minerale importante per combattere l'osteoporosi, poiché riduce la perdita di densità ossea. Inoltre è alleata degli sportivi; è infatti un'ottima riserva energetica e migliora la prestazione fisica. Per chi ama i dolci, da provare sono i datteri, perfetti per alleviare la fatica: avendo un basso indice glicemico, rilasciano lentamente gli zuccheri e mantengono costanti i livelli di energia. Se poi vengono gustati alla fine dei pasti, si possono provare ripieni con mascarpone e noci per contrastare il sapore molto dolce.

Gli amanti dei fichi secchi, invece, saranno contenti di sapere che questo frutto contrasta l'anemia. Il ferro è fondamentale per il nostro organismo ma spesso ne assumiamo in quantità inferiore al nostro reale bisogno. I fichi secchi sono perciò ottimi alleati degli anemici, ricchi non solo di fibre, che aiutano la funzionalità dell'intestino, ma anche di ferro. Meglio poi se accompagnati da frutta ricca di vitamina C, che aiuta l'organismo ad assorbire meglio il ferro.

E per finire, un consiglio: mangiare albicocche secche. Ricche di vitamina A e C, come anche di fibre, contengono il potassio. Recenti studi dimostrano che questo frutto contiene il triplo di potassio delle banane ed è perfetto per mantenere bassa la pressione sanguigna e proteggere dalle malattie cardiache.

Fare il pieno di energie dunque si può e la frutta secca, facile da trasportare, è perfetta per uno snack da consumare fuori casa! In tutta salute!