

uva da tavola -latte vegetale

Uva: un vero e proprio "latte vegetale" L'uva è ricchissima di vitamine, sali minerali e zuccheri. Aiuta a stimolare l'appetito e ha proprietà diuretiche e lassative. Inoltre è anche molto nutriente, tanto che qualcuno l'ha addirittura ribattezzata il "latte vegetale". Esattamente come il latte, fa bene a tutti: bambini, adulti e anziani. Con una sola controindicazione: proprio perché è ricca di zuccheri (in un chilo ce ne sono ben 150 g) dovrebbe evitarla chi soffre di diabete. Le virtù dell'uva si trovano ovviamente soprattutto nella polpa. Ricca di zuccheri (glucosio, fruttosio, levulosio e saccarosio, molto nutrienti), di vitamine (C e del complesso B) e di sali minerali (potassio, ferro, sodio e magnesio). Questi ultimi, attivando la funzione dei reni, favoriscono l'eliminazione delle scorie dall'organismo. Quanto alla buccia, grazie alla presenza di fermenti e cellulosa, un suo consumo regolare facilita l'attività intestinale. Poi ci sono i semi (tecnicamente chiamati vinaccioli): contengono il 65% dei polifenoli totali dell'uva, la cui natura e proporzioni variano in funzione del vitigno, del terreno, del sole ecc. Insomma, ad ogni tipo d'uva corrispondono polifenoli diversi. Ma cosa sono i polifenoli e a cosa servono? Sono sostanze naturali che hanno una potente azione antinvecchiamento, in grado cioè di combattere sia la produzione dei radicali liberi sia di aiutare ogni singola cellula a proteggersi. Quanta possiamo consumarne? Nell'impossibilità di stabilire una dose media buona per tutti, limitiamoci a un grappolo di media grandezza al giorno. Fonte: staibene.it Data di pubblicazione: 26/08/2008