



Easy Nuts



:: La frutta secca ::

Pistacchi, noci, mandorle, nocciole, arachidi, anacardi: la frutta secca, buona e ricchissima, fornisce al nostro organismo tanto nutrimento, grazie alla presenza di vitamine, sali minerali, carboidrati, fibre e grassi essenziali.

I grassi contenuti nella frutta secca, e cioè in particolare omega-3 e omega-6, aiutano l'organismo a difendersi dall'aterosclerosi in quanto favoriscono l'aumento del colesterolo HDL (quello "buono") e la riduzione dell'LDL (il colesterolo "cattivo"). Le proprietà degli Omega-3 sono utili sin dalla gestazione, quando aiutano lo sviluppo corretto del sistema cardiovascolare, del cervello e degli occhi del bambino. E sempre per proteggere cuore, arterie, sistema nervoso e vista è importante garantirsi livelli adeguati anche durante il resto della Vita.

Infatti diversi studi hanno associato agli Omega-3 effetti antinfiammatori e anticoagulanti, la capacità di controllare il colesterolo e i trigliceridi nel sangue e quella di abbassare la pressione, ma non solo. Secondo alcune ricerche questi acidi grassi potrebbero ridurre anche il rischio e i sintomi di problematiche come l'ictus, le malattie infiammatorie intestinali, l'artrite reumatoide, l'asma, il diabete, il declino cognitivo e l'ictus.

Tra le vitamine e i sali minerali contenuti nella frutta secca (o semi oleosi) ci sono molte sostanze antiossidanti, che contribuiscono a combattere l'invecchiamento cellulare.

La frutta secca è, inoltre, molto ricca di fibre e aiuta, quindi, l'intestino a mantenersi in forma. A discapito del luogo comune che vuole la frutta secca o frutta oleosa nemica della dieta, questi piccoli e gustosi alimenti andrebbero consumati più spesso. Le proprietà della frutta secca sono infatti straordinarie anche a fronte di calorie importanti. È consigliato integrare frutta secca alla colazione, e consumarla come spuntino di metà mattina o metà pomeriggio in grado di agire come uno "spezza fame".

Nel corso degli anni sempre più ricerche scientifiche si sono concentrate a valutare gli effetti benefici della frutta secca sul nostro organismo da attribuire in particolare ai nutrienti importanti contenuti nelle diverse varianti.

LE NOCI FANNO BENE: GLI STUDI CHE LO DIMOSTRANO

Chi l'ha detto che fanno solo ingrassare? Noci, arachidi e tutta la famiglia della frutta secca non soltanto *aiutano* a combattere i chili di troppo, ma sono utili anche contro le malattie cardiache e persino contro il cancro.

- Dai risultati di alcuni studi riportati sul New York Times, infatti, emerge che più le persone consumano noci, meno sono soggetti a malanni come tumori o malattie cardiache.
- Mentre un'altra ricerca pubblicata su JAMA Internal Medicine e condotta su più di 200mila uomini e donne nel sud degli Stati Uniti e a Shanghai, ha scoperto che più noci e arachidi si consumano, più bassi sono i tassi di malattie tumorali e ictus.



Le Noci sono una buona fonte di Omega 3, aiutano a proteggere contro le malattie cardiache e contro un'ampia gamma di malattie di tipo infiammatorio e non. Questa frutta secca, tra l'altro, contiene acido ellagico, antiossidante benefico per il sistema immunitario che sembra avere anche proprietà anti-cancerogene. Presente anche la melatonina, sostanza prodotta dalla ghiandola pineale che aiuta a regolare il ritmo sonno-veglia e ha proprietà antiossidanti. Infine le noci sono preziose fonti di sali minerali come magnesio, calcio, potassio, fosforo, ferro, ed altri ancora, vitamina A e soprattutto vitamina E.



Le Mandorle sono una fonte eccellente di proteine e grassi monoinsaturi. Offrono diversi vantaggi: aiutano a stabilizzare gli zuccheri nel sangue evitando picchi glicemici, ottime quindi per la prevenzione di malattie come il diabete e per tenere a bada il senso di fame. Ricche di antiossidanti, sono poi fonte preziosa di calcio, magnesio e fosforo e per questo contribuiscono alla buona salute delle ossa. Utili anche per tenere sotto controllo il colesterolo, è stato dimostrato infatti che chi mangia regolarmente mandorle ha livelli di colesterolo più bassi.



Le nocciole Insieme alle mandorle sono tra i frutti più ricchi di vitamina E. Contengono inoltre fitosteroli, sostanze utili per la prevenzione delle malattie cardiache e circolatorie. Contengono grassi buoni, in grado di abbassare i livelli del colesterolo LDL. Sono ricchissime di vitamine del gruppo B, antiossidanti naturali sali minerali tra cui calcio, ferro, rame, manganese e, tra l'altro, sono facilmente digeribili. Il contenuto di fibre delle nocciole assicura la salute dell'apparato digerente, facilitando il transito intestinale e l'eliminazione delle tossine.



Le noci del Brasile contengono molta vitamina E ma soprattutto Selenio, minerale con spiccate doti antiossidanti e utile a diverse funzioni del nostro corpo. Tra gli altri minerali presenti in questa frutta secca ci sono ferro, zinco, magnesio, calcio e potassio. Troviamo poi vitamine del gruppo B e grassi buoni in particolare acido palmitoleico e acido oleico, molto utili per abbassare il colesterolo LDL (cattivo). Le noci brasiliane sono anche una buona fonte di proteine.

- Spesso sentiamo:

“ Si ma.. io compro la frutta secca già sgusciata. E' molto comoda..

E già, è comodissima. Su questo non c'è dubbio.

La troviamo lì bella e già pronta per essere mangiata.

Ma ci sono alcune semplici ma importanti considerazioni da tenere in conto:

- 1) Gli Omega-3 e Omega-6 sono dei preziosi grassi acidi essenziali e nel tempo evaporano.
- 2) A contatto con l'aria (ossigeno) le Vitamine sono soggette a decadimento dovuto alla loro ossidazione.
- 3) Possiamo realmente dire che la Frutta secca già sgusciata sia buona e gustosa come quella in guscio??
- 4) Da quanto tempo è stata imbustata questa frutta secca così comoda?
- 5) E poi, anche il suo costo è evidentemente più elevato.
- 6) Se la Natura gli ha dato un guscio, ci sarà pure una buona ragione..

.. E' vero, già sgusciata è comoda ..

CALORIE

La frutta secca o frutta oleaginosa ha per molto tempo goduto di una cattiva fama in quanto considerata ricca di grassi e calorie e dunque nemica del peso forma.

In realtà, se ben assunta questa frutta, che comprende tantissime varianti, è un complemento alla nostra alimentazione quotidiana davvero prezioso.

È vero che la frutta secca contiene grassi, ma si tratta dei grassi cosiddetti buoni tra cui anche quelli chiamati “essenziali” in quanto il nostro corpo non è in grado di sintetizzarli da solo ma deve inevitabilmente assumerli attraverso il cibo.

QUALE SCEGLIERE

La frutta secca si può scegliere in base ai gusti e alle predisposizioni personali oppure è possibile prediligere una variante rispetto ad un'altra in base alle proprietà e caratteristiche nutrizionali di cui si ha più bisogno. È possibile ad esempio scegliere le noci in quanto ricche di acido alfa-linolenico ovvero di Omega 3 oppure le mandorle perché ottima fonte di calcio, magnesio e fosforo o ancora i pistacchi che contengono sali minerali (tra cui il ferro) e vitamine, soprattutto del gruppo B ed E.

Oltre ad una scelta di gusto, dunque, si può fare anche un favore alla propria salute assumendo frutta secca in quantità moderate ogni giorno anche variando.

Si è visto inoltre che il consumo di alcune tipologie di frutta secca è particolarmente indicato in caso di determinate patologie o particolari condizioni: chi ha il colesterolo alto, ad esempio, dovrebbe inserire più spesso nella propria dieta noci, nocciole e mandorle; in caso di diabete consigliati anacardi, mandorle e pinoli. Anche condizioni particolari come la gravidanza possono beneficiare del consumo di frutta secca soprattutto di quelle varianti più ricche di acido folico come arachidi e nocciole ma anche noci e mandorle. Tra l'altro è stato dimostrato che mangiare arachidi e altra frutta secca quando si è in dolce attesa riduce il rischio di allergie nei bambini.

Chi fa sport poi troverà in questi piccoli alimenti ricchi di nutrienti grandi alleati per la propria forza fisica ed energia. La frutta secca è infatti ricca di sali minerali ma anche di carboidrati, proteine e fibre. Ottima in particolare perché fornisce energia, tenendo il senso di fame.

Le mandorle sono un ottimo "spezzafame", ideale quindi consumarle così come sono a metà mattino o metà pomeriggio, al posto della frutta fresca o di altri spuntini.

E voi, consumate regolarmente frutta secca?

Cosa succede al corpo mangiando 30 grammi di mandorle al giorno?

Mandorle, un alimento buono, sano e ricco di proprietà. Cosa succede al corpo se si assume il giusto quantitativo di mandorle ogni giorno? Quante mangiarne al giorno? Il quantitativo di mandorle e più in generale di frutta secca giornaliero da non superare è di 30-35 grammi che corrispondono a circa 15-20 mandorle (dipende dalla grandezza). Andare oltre queste dosi significa apportare troppe calorie al corpo. Meglio, quando possibile, consumarle con la pellicina dato che proprio nella parte esterna sembrano essere contenuti molte sostanze antiossidanti.

Le mandorle, come molti altri tipi di frutta secca, sono ricche di vitamine e sali minerali utili al nostro organismo. Forniscono quindi energia buona, contengono proteine vegetali e fibre che aiutano il benessere dell'intestino. Inoltre, essendo ricche di magnesio aiutano anche il sistema nervoso in caso di stress o fatica, mentre la grande presenza di calcio fa molto bene alle ossa che risultano rafforzate da un consumo costante di questi frutti. Le mandorle sono un piccolo concentrato di sostanze nutritive, e contengono inoltre una discreta quantità di rame, vitamina B2 (riboflavina) e fosforo e acido fitico, una sostanza che lega alcuni minerali e impedisce loro di essere assorbiti.

Benefici delle mandorle e cosa accade al corpo

Sono diverse le ricerche che confermano i tanti benefici delle mandorle che, se mangiate con regolarità, possono davvero rappresentare un alleato prezioso per la nostra salute. In particolare, una manciata di mandorle al giorno:

- Anche la nostra pelle beneficerà dell'assunzione di mandorle, grazie infatti alla presenza di vitamina E e altre sostanze antiossidanti, risulterà più morbida e giovane.
- Aiuta a perdere peso. Come dimostrano alcune ricerche, le mandorle contengono molti nutrienti che il nostro corpo fatica a scomporre e digerire, riuscendo ad assorbire solo il 10-15% delle loro calorie. Inoltre alcune ricerche suggeriscono che mangiare noci, tra cui le mandorle può aumentare il metabolismo e, a causa delle loro proprietà sazianti, se aggiunte ad una dieta dimagrante efficace aiutano seriamente a perdere peso riducendo il senso di fame. Le mandorle sono a basso contenuto di carboidrati e ad alto contenuto di proteine e fibre, note entrambe per aumentare il senso di sazietà.
- Protegge le cellule dal danno ossidativo, perché ricche di antiossidanti. In particolare è lo strato marrone della pelle a contenere la quantità maggiore di antiossidanti in grado di combattere lo stress ossidativo delle cellule. Per questo motivo, le mandorle sbollentate o sbucciate non sono la scelta migliore dal punto di vista della salute. Uno studio ha scoperto che mangiare mandorle durante i pasti principali ha ridotto notevolmente alcuni marker di danno ossidativo.

- Tiene a bada la glicemia. Le mandorle sono lo snack perfetto per i malati di diabete e per prevenire questa malattia, grazie all'alta percentuale di magnesio che contengono e al basso contenuto di carboidrati.
- Abbassa la pressione sanguigna. Le mandorle, grazie all'elevato contenuto di magnesio, sono ottime anche per le persone con ipertensione.

Riduce il colesterolo cattivo. Si è visto che chi le consuma regolarmente ha livelli di colesterolo più bassi e una circolazione migliore. Migliora la salute della pelle e del cuore grazie all'elevato contenuto di vitamina E (le mandorle sono tra le migliori fonti al mondo di vitamina E) che aiuta a mantenere l'elasticità della pelle, ma, come dimostrano diversi studi, riduce anche i rischi di malattie cardiache. Inoltre, le mandorle sono ricche di Omega 3, acidi grassi essenziali preziosi per la salute del cuore e non solo.

Le informazioni riportate provengono da diverse fonti esterne e non hanno alcun scopo medico ne terapeutico.
Consulti il Suo medico per maggiori informazioni.