



Spremuta di melograno fresca: uno snack sano e ipocalorico

Alimento gustoso, anticancro e ricco di valori nutrizionali, ideale per aumentare difese immunitarie, efficienza ed attenzione



Un frutto antico, tutto da riscoprire, celebrato anche nei dipinti di artisti del calibro di Botticelli e Leonardo Da Vinci. Proveniente dal sud-est asiatico, il melograno possiede innumerevoli proprietà che lo rendono un alimento particolarmente prezioso. Noto, sin dall'antichità, per le sue caratteristiche anti-infettive e antinfiammatorie possiede un elevato contenuto di vitamine, in particolare A, B, C, E e K, vitamine che favorendo il rafforzamento del sistema immunitario proteggono dai malanni tipici della stagione, come influenza e raffreddore.

Inoltre, l'estratto del frutto, contiene sostanze che contribuiscono a prevenire il danneggiamento dei reni da parte di tossine nocive. Non è un caso che l'assunzione di questo estratto possa contribuire anche a contrastare l'azione di alcuni batteri che fino ad oggi si sono dimostrati resistenti ai farmaci. E, non da ultimo, può favorire l'abbassamento della pressione sanguigna in soggetti che seguono un'alimentazione eccessivamente ricca di grassi. Il melograno esercita inoltre un'altra preziosa azione a favore

della protezione del sistema vascolare: contribuisce a migliorare la capacità dell'organismo di sintetizzare il colesterolo "buono" e distruggere i radicali liberi all'interno dei vasi sanguigni.

Gli scienziati stanno attualmente studiando le proprietà che il succo e l'estratto di melograno potrebbe esercitare a favore della prevenzione e cura del cancro. Si ipotizza, infatti, che partecipino attivamente alla morte delle cellule cancerogene e contrastino l'azione dei raggi

UV, esercitando così un effetto benefico sul tumore al seno, alla prostata e alla pelle.

Il frutto contiene molte altre sostanze benefiche che si potrebbero citare, come ad esempio i polifenoli e gli antiossidanti. I polifenoli aiutano ad ostacolare lo sviluppo dei processi biochimici che sono correlati alla comparsa delle allergie, mentre gli antiossidanti contrastano l'azione dei radicali liberi agendo così con un effetto anti-età. Le gustose ricette a base di melograno che si possono inventare sono molteplici e prevedono principalmente l'utilizzo dei chicchi e del succo di melograno.

Ricavare dal frutto i suoi succosi chicchi è molto semplice: innanzitutto conviene scegliere i frutti più maturi e di colore acceso. Il frutto va tagliato, separando gli spicchi e mettendoli in acqua fredda per alcuni minuti; dopodiché i chicchi si depositeranno sul fondo mentre le bucce e le pellicine resteranno a galla.

Il succo può essere ricavato spremendo i chicchi presenti nel frutto e unendoli ad acqua, succo di limone e miele. Oppure, più semplicemente, si può trovare già pronto in negozi di prodotti naturali. ■

Consiglio del nutrizionista: portarsi un ufficio una bottiglietta di succo di melagrana fresca, sorseggiarla durante la giornata, gustando il piacevole sapore e godendo di tutti gli effetti positivi di questo meraviglioso frutto.

Valori Nutrizionali (per 100 ml)

Calorie	46 kcal
Grassi	0.1 g di cui acidi grassi saturi 0.002
Carboidrati	11.8 g di cui zuccheri 11.8
Fibre alimentari	0.65 g
Ferro, calcio, Vitamina D, A e B, Magnesio	

Se volete rivolgere qualche domanda alla dottoressa Elisabetta Macorsini: cell. 347 6739280. Oppure potete scrivere a: [dott. elisabettamacorsini@yahoo.it](mailto:dott.elisabettamacorsini@yahoo.it)