

Le Melanzane contengono anche potassio in grande quantità e questo contribuisce a rimuovere il liquido eccedente dall'organismo

Nutrizione

Inviato da : D.N.

Publicato il : 23/12/2023 9:40:00



La Melanzana ha origine in India, ma i Cinesi già la coltivavano e utilizzavano nella preistoria; è stata importata in Europa, più precisamente in Italia e Spagna, da 1500 anni. Per l'acquisto bisogna dare la preferenza ai frutti giovani, con pelle sottile perché al loro interno hanno semi più piccoli. La melanzana svolge un'azione terapeutica perché riduce il livello di colesterolo nel sangue a volte anche del 50%, quindi di conseguenza previene e cura l'aterosclerosi.



Le melanzane contengono anche potassio in grande quantità e questo contribuisce a rimuovere il liquido eccedente dall'organismo.

Queste due proprietà della melanzana migliorano l'attività cardiaca. L'alto valore dietetico di questo ortaggio ne suggerisce il consumo da parte delle persone anziane, più soggette all'indebolimento dell'attività cardiaca, e nelle persone affette da edema cardiaco.

Le Melanzane contengono anche potassio in grande quantità e questo contribuisce a rim

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1722>

I medici suggeriscono di includere le melanzane nel menu di coloro che sono affetti di malattie del fegato e dei reni. Grazie al contenuto di rame e ferro i piatti a base di melanzane sono indicati anche per i bambini e per le donne in stato di gravidanza, in quanto questi minerali prevengono l'anemia.

Le melanzane non hanno un alto contenuto di vitamine ma in esse sono comunque presenti discreti quantitativi di Vitamine B1, B2, C ed inoltre Calcio, Fosforo e Ferro.

Per il loro basso apporto calorico le melanzane sono da preferire nell'alimentazione dietetica per coloro i quali hanno problemi di eccedenza di peso corporeo e in coloro che sono affetti da Diabete Mellito.

La cellulosa contenuta in buona quantità, stimola e favorisce le secrezioni del tratto gastrointestinale, mentre il potassio contribuisce anche alla eliminazione di eventuale ristagno dell'urina nella vescica.

A

A

A