

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Il cetriolo

Il cetriolo appartiene alla stessa famiglia botanica delle zucche, è originario dell'Asia e sono state selezionate diverse varietà di questo ortaggio coltivato ed apprezzato fin da tempi molto antichi. Si consumano, di solito, crudi, tagliati a fette sottili. Possono essere di difficile digestione per alcune sostanze contenute nella buccia e nei semi. Sono caratterizzati dalla ricchezza di acqua: circa il 96 per cento. Hanno notevoli benefiche proprietà: sono soprattutto diuretici e di una certa efficacia per combattere la ritenzione idrica e la cellulite. I dietologi li consigliano come dimagranti a tutti coloro che vogliono mantenere la linea. Sono infatti molto poveri di calorie (14 kcal per gr. 100). Hanno un buon contenuto di sali minerali: soprattutto potassio, ma anche ferro, calcio, silicio, sodio, manganese ecc., e un discreto quantitativo di vitamina C. Oltre ad essere diuretici sono depurativi, combattono l'acido urico, favoriscono la funzionalità intestinale (lassativi) e si ritengono utili per prevenire la formazione di calcoli renali e vescicali. Infine, c'è da segnalare il cosiddetto "rimedio della nonna": per il benessere degli occhi, stanchi e gonfi, si consiglia di applicare su di essi due fettine di cetriolo fredde di frigorifero. ■