

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Le albicocche

Nella tradizione indiana ayurvedica le albicocche sono considerate un cibo prezioso per la salute, cibo che favorisce una lunga vita. Questi frutti costituiscono un elemento importante dell'alimentazione di alcuni popoli orientali, come per es. gli hunza, che vivono alle pendici dell'Himalaya e che sono famosi per la loro straordinaria resistenza alla fatica e la loro leggendaria longevità.

Le albicocche sono gustose, facilmente digeribili, ricchissime di vitamina A (betacarotene), di altre vitamine e di utili minerali. Uno studio pubblicato dall'American Cancer Society sostiene che gli alimenti ricchi di betacarotene (come le albicocche) svolgono una certa azione protettiva antitumorale. Secondo i nutrizionisti rinforzano il nostro sistema immunitario, sono benefiche per il cuore e proteggono le nostre arterie.

Sono un'ottima fonte di potassio (240 mg. per 100 gr.) e di ferro (0,4 mg. per 100 gr.) essenziale per i nostri globuli rossi. Possiedono il boro, un elemento che è stato recentemente riconosciuto come fattore utile per la prevenzione dell'osteoporosi. Hanno un ottimo contenuto di fibre (pectine ecc.) e un elevato consumo di questi frutti è benefico per coloro che soffrono di stitichezza cronica.

Non dimentichiamo di mangiare spesso le albicocche, anche fuori stagione, perché possiamo acquistare quelle secche. ■