



## I datteri

I datteri sono presenti sulla nostra tavola solamente durante le festività natalizie, mentre meritano di essere mangiati più spesso. I datteri sono un alimento fondamentale in Arabia e nel Nord Africa e per aumentare il tempo di utilizzo sono fatti essiccare al sole, così sono disponibili tutto l'anno.

Questi frutti sono stati oggetto di un interessante studio condotto presso la Qassim University, pubblicato dall'*International Journal of Clinical and Experimental Medicine*. Nello studio si rileva che i datteri sono molto ricchi di antiossidanti e polifenoli utili per combattere alcune malattie degenerative. Tra i minerali sono presenti: potassio, magnesio, fosforo, selenio, calcio e anche zinco, rame, manganese, ferro e vitamina A, B e K. Sono ricchissimi soprattutto di zuccheri (destrosio, fruttosio, maltosio) e per tale motivo se si fa poca attività fisica è bene consumarli, ma con moderazione. Le calorie fornite da cento grammi di datteri secchi sono circa 280, mentre quelli freschi 140. Questi frutti, oltre ad avere proprietà energetiche, hanno anche proprietà antinfiammatorie per le vie respiratorie. Per ottenere una gustosa bevanda si fanno bollire circa cento grammi di datteri in mezzo litro d'acqua e si sorseggia molto calda. ■