

# VareseNews

## Le migliori verdure per l'estrattore

**Pubblicato:** Domenica 14 Luglio 2019



Quando si decide di **prendere un estrattore** solitamente si pensa a tutta la frutta che si potrà trattare per dar vita a gustosi succhi.

Tuttavia la frutta non è l'unica cosa che è possibile utilizzare per i propri succhi ma, allo stesso modo, anche **la verdura** può essere un ottimo ingrediente se si sceglie quella giusta.

Sul sito <https://estrattoridisucco.it/> è facile trovare l'estrattore che fa al proprio caso e si è subito pronti per mettere in pratica quanto vedremo in questo articolo. Nello specifico andremo ad analizzare i principali tipi di verdura da utilizzare per i propri estratti e le caratteristiche che presentano.

### Carota

Partiamo da uno degli alimenti più versatili in assoluto: **la carota**. In particolare questa specifica verdura rappresenta un ingrediente perfetto per qualsiasi tipo di ricetta, sia salata che dolce.

Nello specifico la polpa risulta essere particolarmente soda e croccante, ideale per succhi di frutta ricchi di vitamine e nutrienti.

La carota infatti rappresenta una vera e propria miniera di **Sali minerali con fosforo, calcio, zinco, magnesio, ferro e rame e di vitamine presentano vitamina A, B1, B2, C, D, E**.

Le proprietà di questo alimento sono molteplici. Innanzitutto la carota presenta elevate proprietà

antinfiammatorie e, grazie alla consistente presenza della vitamina A, è un ottimo alimento per proteggere pelle ed occhi oltre a favorire l'abbronzatura in quanto stimola la produzione di melanina.

Infine grazie al suo basso apporto calorico e alla grande quantità di acqua che contiene la carota è un alimento particolarmente indicato per le diete.

## Sedano

**Il sedano** è un'altra di quelle verdure ideali per la preparazione di succhi ed estratti. In particolare questo presenta un sapore molto particolare e pungente spesso consumato crudo in pinzimonio.

Ma non è solo il suo sapore così particolare a renderlo così ampiamente utilizzato. Il sedano infatti presenta delle elevate proprietà benefiche fondamentali per il nostro organismo.

Tra queste ad esempio parliamo di un tipo di alimento con proprietà diuretiche e depurative, inoltre è una verdura ideale per regimi alimentari controllati senza contare il fatto che è in grado di proteggere la mucosa gastrica e stimola la digestione.

Il sedano è un alimento ricco di acqua e povero di calorie che presenta elevate quantità di **Sali minerali come potassio, fosforo, magnesio, calcio e vitamine C,E,K oltre ad alcune del gruppo B.**

Infine il sedano grazie alla presenza di Luteolina, un antiossidante, svolge un'azione protettiva per il nostro cervello.

## Finocchio

Passiamo ad un altro alimento molto utilizzato nelle diete grazie al suo basso apporto calorico e alle sue proprietà. **Il finocchio** presenta un gusto molto delicato e la forte presenza di fibre lo rende, come detto, ideale per regimi alimentari controllati.

Questo alimento presenta inoltre elevate quantità di **Sali minerali come potassio, calcio e fosforo e molte vitamine del gruppo A, B e C.**

Proprio la vitamina A in particolare è quella presente in maggior quantità e svolge un'azione protettiva nei confronti degli occhi.

La vitamina B invece presenta delle proprietà benefiche per ciò che riguarda il sistema nervoso e quello cardiocircolatorio senza dimenticare della C la quale rafforza il sistema immunitario e svolge un'azione antiossidante.

Il finocchio inoltre presenta delle **qualità disintossicanti** e, grazie alla sua azione di contrasto nei confronti dei processi fermentativi, risulta un alleato fondamentale per problemi di aerofagia o problemi intestinali.

## Cetriolo

Infine **il cetriolo** spesso associato alla stagione estiva in quanto un alimento molto rinfrescante e molto comune in questo periodo dell'anno.

Nello specifico il cetriolo ha proprietà diuretiche e depurative oltre ad essere un ottimo alleato per i reni in quanto permette di andare ad eliminare le tossine e i liquidi migliorando anche l'attività di fegato e pancreas.

Il cetriolo come detto presenta una scarsa quantità di grassi e risulta invece altamente rinfrescante. Oltre a questo sono presenti in grandi quantità **provitamina A, vitamine del gruppo B e C, Sali minerali tra i quali potassio, ferro, calcio, iodio e manganese.**

Altra qualità importantissima del cetriolo è l'alta presenza di acido tartarico il quale impedisce ai carboidrati di trasformarsi in grassi e al tempo stesso aiuta ad assimilare le proteine in maniera molto più semplice.

Per concludere il cetriolo presenta un'elevata quantità di zolfo il quale lo rende un ottimo alimento per la salute della pelle.

**Redazione VareseNews**

redazione@varesenews.it