

## Frutti con più benefici

**Pubblicato:** Mercoledì 24 Febbraio 2021



Mangiare frutta con regolarità apporta diversi benefici all'organismo non solo perché la **frutta contiene una percentuale alta di acqua** necessaria per reidratare il corpo, ma anche per la presenza di molti **sali minerali** come magnesio e potassio, le vitamine come la A e la C e le fibre.

Tutte queste sostanze permettono di depurare l'intestino, sciogliere i liquidi e i grassi in eccesso. La frutta fresca inoltre è molto consigliata per chi soffre di [transaminasi alte](#).

### Di seguito sono elencati i frutti con maggiori benefici:

**1. AVOCADO:** questo frutto ha proprietà snellenti e antiossidanti, presenta grassi monoinsaturi salutari ovvero i grassi buoni.

Per le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti si rivela un utile alleato per eliminare il grasso addominale e il processo di invecchiamento cellulare.

Da usare contro l'ipertensione, la ritenzione idrica e la cellulite grazie al suo elevato contenuto di potassio; inoltre protegge l'apparato cardiocircolatorio e drena il sistema linfatico.

Indicato anche per la prevenzione del diabete; fino a 70g di avocado al giorno contribuisce a tenere sotto controllo i livelli di glicemia nel sangue se consumato durante un pasto che contenga anche carboidrati.

Serve a ridurre il colesterolo cattivo nel sangue e ad abbassare i trigliceridi; i ricercatori hanno sottoposto per un periodo di cinque settimane 45 persone, caratterizzate da sovrappeso e ipercolesterolemia, a tre regimi alimentari differenti.

Chi si era sottoposto alla dieta che prevedeva il consumo giornaliero di avocado aveva ottenuto un abbassamento del colesterolo cattivo ed era anche dimagrito.

Poichè è anche una fonte di acido folico, vitamina B e fibre antistipsi, è indicato alle donne in gravidanza.

**2. MIRTILLO:** questo frutto contiene moltissime vitamine come la vitamina A, B1, B2, PP e numerosi sali minerali (calcio, ferro, fosforo, sodio e potassio).

In particolare contiene la mirtillina, utile per il sistema circolatorio: rafforza i vasi sanguigni migliorandone l'elasticità.

Ottimo anche migliorare e ridurre le infezioni del tratto urinario, grazie al contenuto di acqua e minerali favoriscono la diuresi contrastando la ritenzione idrica.

Rallenta il processo di ossidazione, invecchiamento dei tessuti grazie alla presenza di antiossidanti.

Migliora la vista, favorendo la rigenerazione dei tessuti della retina anche in caso di disturbi vascolari dell'occhio.

Agisce sulla pressione alta, riduce il grasso corporeo e migliora il microcircolo combattendo il dolore e la pesantezza alle gambe.

Oltre al consumo diretto, si può utilizzare nella preparazione di creme decorative oppure per i gelati utilizzando il succo.

**3. ANANAS:** per sfruttare al massimo le sue proprietà va consumato fresco a fine pasto; esso fornisce potassio, rame, calcio, manganese, magnesio, vitamina c, e la vitamina B6.

Se consumato regolarmente rinforza le unghie, allontana l'infiammazione delle articolazioni e dei muscoli e depura l'organismo.

Grazie al suo apporto d'acqua favorisce l'eliminazione delle tossine e la diuresi.

È un antinfiammatorio naturale, utile contro tosse e raffreddore, ma anche indicato per contrastare i traumi derivanti da contusioni.

È fonte di fibre e questo fa sì che faciliti la digestione.

Rafforza i denti, le gengive e previene il cancro orale.

Aiuta a dimagrire, non bisogna farsi ingannare dal sapore dolce perché la bromelina contrasta la cellulite riducendo le infiammazioni localizzate.

Grazie all'elevato contenuto di potassio e la minima quantità di sodio è utile a coloro che soffrono di ipertensione.

Ottimo anche per la tonificazione dei muscoli e dopo l'attività fisica perché fornisce un adeguato apporto di sali minerali.

#### **4. POMPELMO:** ricco di vitamina C, fibre e povero di calorie.

Le sostanze al suo interno servono a proteggere dal cancro e dalle malattie cardiache; aiutano il metabolismo e regolano i livelli di insulina.

Grazie all'elevata quantità di fibre diminuisce la sensazione di appetito,

stimolando la colecistochinina agisce come un inibitore della fame.

È un prezioso alleato contro l'influenza, è antivirale, antimicotico, antibatterico e antinfiammatorio.

È un ottimo rimedio per controllare la costipazione, stimola il colon, inducendo il movimento intestinale e allevia flatulenza e mal di stomaco.

Aiuta nel recupero dalla febbre. rafforzando il sistema immunitario; combinato con l'acqua, il succo di pompelmo può colmare la sete e mantenere a lungo l'idratazione.

Ottimo rimedio contro la fatica, è un toccasana per far aumentare rapidamente i livelli di energia.

Utile per le indigestioni, agisce sull'irritazione dello stomaco migliorando il flusso dei succhi gastrici.

Bevuto prima di andare a letto, sarebbe in grado di favorire il sonno e alleviare i sintomi fastidiosi e le ripercussioni dell'insonnia.

Consumarlo regolarmente aiuta a ridurre il livello di amido nel corpo e a regolare il flusso di zucchero nel corpo.

L'alto contenuto di potassio funziona come vasodilatatore: i vasi sanguigni e le arterie si rilassano, riducendo la pressione sanguigna e riducendo il rischio di attacchi di cuore e ictus.

Previene il cancro al colon perché la polpa e la fibra dei pompelmi aiutano i movimenti intestinali.

È un potente alleato per migliorare le funzionalità del sistema nervoso, presenta ottime proprietà antiossidanti grazie alla vitamina E, utile per il potenziamento del sistema immunitario, attraverso la formazione di anticorpi, che ci proteggono da infezioni, malattie e malanni.

**Redazione VareseNews**

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)