

Festeggia con noi

SC
20

PESCHE: CALORIE, PROPRIETÀ E BENEFICI PER LA SALUTE

Agosto 10, 2015 Scritto da Marta Albè



Le **pesche** sono tra la frutta più succosa e deliziosa che abbiamo a disposizione in estate ma è anche un alimento molto salutare. Le pesche di solito sono amate da tutti nelle loro varietà che possiamo avere a disposizione durante i mesi caldi. Scopriamo proprietà, benefici e **calorie delle pesche**.

Secondo l'**arcobaleno della frutta e della verdura**, le pesche fanno parte degli alimenti di colore giallo e arancio e presentano alcune delle proprietà e dei benefici della salute tipici dei frutti che formano questo gruppo.

Proprietà delle pesche

I frutti e gli ortaggi di questo colore sono solitamente ricchi di **carotenoidi**, tra cui troviamo il betacarotene, che il nostro organismo converte in vitamina A. La **vitamina A** è utile per mantenere la salute degli occhi e per proteggere la pelle dai radicali liberi e dall'invecchiamento.

Le pesche **sono ricche** di sostanze nutritive fondamentali per il nostro organismo e contengono antiossidanti che ci proteggono dagli effetti negativi dei radicali liberi sulla nostra pelle e sugli organi del nostro corpo.

Le pesche sono una fonte importante oltre che di vitamina A, benefica durante l'esposizione al sole, anche di **vitamina C**, che permette in particolare di facilitare l'assorbimento del ferro. Le pesche hanno **proprietà diuretiche e depurative**. Il consiglio è di consumarle fresche, ad esempio nelle macedonie e nei frullati, ma anche nella preparazione di dolci estivi leggeri e salutari.

Possiamo considerare le pesche anche come una fonte di **sali minerali** oltre che di vitamine. Infatti le pesche contengono molti minerali vitali, come il **potassio** e il **ferro**. Il ferro è importante per la formazione dei globuli rossi mentre il potassio aiuta a regolare il battito cardiaco e la pressione sanguigna.

Calorie delle pesche

Le pesche sono considerate il **frutto perfetto per chi vuole perdere peso**. Mangiare pesche infatti aumenta il senso di sazietà grazie alla loro ricchezza di fibre ed è benefico per l'idratazione dell'organismi. Inoltre, **una sola pesca**, a seconda delle dimensioni, contiene **dalle 35 alle 50 calorie**, l'apporto normale per un singolo frutto, come vale, ad esempio, per una mela. L'apporto calorico delle pesche resta comunque basso. Infatti 100 grammi di pesche forniscono circa 39 calorie.

Benefici per la salute delle pesche

I benefici per la salute delle pesche sono davvero numerosi. Sono ricche di fibre e aiutano ad abbassare il colesterolo e nella **regolarità intestinale**. Sono preziose per la salute degli occhi, della pelle e del sistema nervoso. Migliorano la digestione e aiutano l'organismo a disintossicarsi.

Il contenuto di antiossidanti delle pesche le rende un alimento utile per contrastare patologie legate all'obesità, come il diabete e le **malattie cardiovascolari**. Le pesche sono un vero e proprio rimedio naturale alimentare per la pelle grazie alla loro ricchezza di vitamine, che aiutano nella rigenerazione dei tessuti.

Il consumo di pesche rende la **pelle più radiosa** e può avere effetti benefici anche sulla salute dei capelli. Il contenuto di **selenio** delle pesche svolge un'importante **azione protettiva** delle cellule, riparandole dai danni del tempo. Le pesche svolgono anche un effetto diuretico, utile per ripulire i reni e la vescica.

Mangiare una pesca può essere utile per **calmare lo stomaco** quando è sottosopra. Le persone che soffrono di gotta e di reumatismi possono informarsi presso il proprio medico sugli effetti benefici delle pesche nell'alimentazione, dato che questi frutti con il loro effetto diuretico aiutano ad **eliminare le tossine e i liquidi in eccesso**. Per chi soffre di irregolarità intestinale, infine, è bene sapere che le pesche svolgono anche un **leggero effetto lassativo**.

Marta Albè