



Zero grassi e tante fibre: il benessere (per tutte le taglie) arriva dalle pere

Stimolano l'attività dell'intestino e difendono quest'organo dallo sviluppo di infiammazioni, aumentano il senso di sazietà, favoriscono il mantenimento del peso corporeo nella norma (e facilitano la perdita di peso in caso di sovrappeso o obesità), aiutano a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e della pressione sanguigna e proteggono l'organismo dallo sviluppo di molte patologie connesse alla presenza di stati infiammatori come le malattie cardiovascolari, il diabete, il cancro e l'obesità: il merito è delle pere e dell'alto quantitativo di acqua, fibre e sostanze antiossidanti in essi contenuti.

Articoli Correlati

Depurarsi dopo le feste: così si dimagrisce con l'acqua

Vegani, in Italia sono 600 mila. Ogni anno +15%

Contro diabete e obesità, nell'intestino la proteina per combatterli

Non più di 12 ore al giorno: ecco quando mangiare per non ingrassare

Rinforzano le ossa e combattono la depressione: 4 buone ragioni per mangiare fagiolini

Combattere l'influenza con la dieta degli esperti

Ma quali sono le caratteristiche nutrizionali delle pere? Un frutto di media grandezza - circa 180 grammi - contiene 100 calorie, 0 grammi di grassi, 27 grammi di carboidrati (tra cui 17 grammi di zucchero e 6 grammi di fibre) e 1 grammo di proteine. Consumare ogni giorno una pera di questo peso apporta all'organismo il 12% del fabbisogno giornaliero di vitamina C, il 10% di vitamina K e il 6% di potassio, oltre a modiche quantità di calcio, ferro, magnesio, riboflavina, vitamina B-6 e folato.

Alcuni preferiscono le varietà croccanti, altri quelle che tendono a sciogliersi in bocca. Mangiarle alla fine del pasto non è l'unico modo per consumarle: diverse sono anzi le ricette che possono essere realizzate per aumentare il consumo di questo frutto. tanto per fare un esempio, le pere possono essere inserite in diversi tipi di torte (la torta con le pere è una valida sostituta di quella con le mele); possono essere utilizzate, da sole o con altri frutti, in frullati a base di latte o yogurt; possono essere incorporate all'interno di insalate o utilizzate come stuzzichino da accompagnare a fettine di

formaggio; per i più piccoli, infine, possono venire grattugiate o cotte e ridotte in purea.

Attenzione, però, a non esagerare con le quantità: un consumo eccessivo di questo frutto può - in virtù dell'alto quantitativo di fibre contenute - provocare eccessiva motilità intestinale, portando alla diarrea.