



La ciliegia e le qualità nascoste, Calabrese: Anche il gambo fa bene?

-

Descrizione

(Adnkronos) Per la ciliegia, il detto 'non si butta niente'. Le proprietà del frutto in sÃ© sono note. Le ciliegie sono ricche di antiossidanti, in particolare gli antociani, e contengono vitamina C. Sono frutti ipocalorici, con un 'carico' spesso inferiore 60 calorie per 100 grammi, e hanno il pregio di frenare la fame. Quando si mangia una ciliegia, si tende a buttar via il gambo. E invece, anche il 'rametto' puÃ² diventare utile. "Le proprietà del frutto sono ben conosciute. La ciliegia non Ã¨ importante solo per gli antociani e per la possibilitÃ di assumere la rutina e la quercetina che difendono le arterie", dice il professor Giorgi Calabrese, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione, docente universitario, Consulente Scientifico del Ministero della Salute. "Le ciliegie hanno anche il gambo. Si puÃ² 'pulire' e poi far bollire nell'acqua. Quando la bevanda raggiunge una temperatura gradevole, si puÃ² bere: in questo modo si assume un diuretico naturale efficacissimo. Il gambo, trattato in questo modo, funziona come un farmaco e fa urinare molto".

salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. ultimora

Data di creazione

Giugno 1, 2026

Autore

admin