



## Ananas: frutto ricco di vitamine, minerali e fibre

2008-03-13 09:00:38



Parliamo oggi di un frutto che sulla nostra tavola non dovrebbe mai mancare, l'**ANANAS**: un vero e proprio concentrato di sostanze preziose per l'organismo con un apporto di pochissime calorie.

Un frutto fresco, esotico e adatto per le diete, farà piacere a tutti apprendere il suo basso contenuto calorico, a 100g di prodotto corrispondono solamente 40 calorie, mentre l'apporto di sostanze utili al proprio organismo è davvero ricco.

La presenza di diverse vitamine tra cui la [vitamina A](#), la [vitamina C](#) e la [vitamina B9](#), ma non solo, anche sali minerali come il [magnesio](#), il [potassio](#), il [calcio](#) e il [ferro](#), un frutto completo e salutare, da gustare senza la preoccupazione dell'assunzione di troppe calorie...

Oltre al basso tasso calorico e alle vitamine, minerali e fibre che apporta, l'ananas favorisce la digestione.

A differenza di altri frutti, che se consumati insieme ad alcuni alimenti tendono a fermentare provocando gonfiore, l'ananas, grazie a un enzima, la [bromelina](#), aiuta a digerire le proteine. Perciò è l'ideale soprattutto dopo un pasto abbondante come alimento purificatore.

Ma non favorisce solamente la digestione, ha anche altre importanti proprietà: ad esempio è ricco di fibre che aiutano l'intestino e favoriscono il senso di sazietà; stimola la diuresi ed è perfetto per combattere la ritenzione idrica, ridurre il gonfiore e favorire la circolazione, inoltre è un ottimo disintossicante e, se associato a sostanze come l'[iperico](#), svolge un'azione antidepressiva.

L'ananas è un frutto originario dell'America Latina, ma ormai viene coltivato in diversi Paesi del mondo consentendo una produzione a ciclo continuo che non risente delle stagioni, ciò ci permette di trovarlo sui banchi del supermercato quasi tutto l'anno senza perdere il vero sapore del frutto stesso.

Per riconoscere e scegliere al supermercato l'ananas maturo bisogna per prima cosa annusarlo: l'odore deve essere intenso e dolce. Se volete acquistare un'ananas al punto giusto di maturazione dovete prestare attenzione e verificare che non ci siano ammaccature e che il colore tra una placca e l'altra della buccia sia giallo-arancione; se è verde è acerbo, se è marrone significa che è troppo maturo.

Se invece non volete consumarlo subito vi consigliamo di acquistarlo un po' verdino e lasciarlo maturare tenendolo a temperatura ambiente in un luogo fresco e asciutto, al contrario, per rallentare la maturazione è sufficiente metterlo in frigorifero.

Questo meraviglioso frutto mantiene in gran parte le sue proprietà anche se viene conservato, consigliamo



però di fare attenzione alle calorie nel caso di ananas in scatola, spesso infatti i prodotti conservati contengono zuccheri aggiuntivi risultando così più dolci e con un contenuto calorico più alto. Nel succo sono presenti vitamine e minerali, ma è minore l'apporto di fibre. Viceversa l'ananas in scatola conserva le fibre, ma non le vitamine.

Viste le innumerevoli qualità di questo frutto esotico, non rimane altro che gustarlo in purezza o provare le nostre sfiziose ricette che verranno pubblicate nei prossimi giorni...