



PROPRIETÀ DELLA ZUCCA

La zucca appartiene alla famiglia delle cucurbitacee, come il cocomero e il cetriolo; essa merita un posto di tutto riguardo sulla nostra tavola non solo come gustoso ingrediente di piatti tipici, ma per le sue proprietà salutari, dovute al suo elevato contenuto di beta carotene (599 mcg/etto), una sostanza che, nell'organismo, può essere convertita in vitamina A necessaria per la visione, la crescita, la riproduzione e l' integrità del sistema immunitario.

Bastano 100-120 grammi di zucca per fornire un quantitativo di beta carotene equivalente al livello di assunzione raccomandato per la vitamina A.

Il beta carotene è anche un potente antiossidante che contrasta l'azione negativa dei radicali liberi. La zucca fornisce anche vitamina E (1 mg/etto), un altro antiossidante che protegge gli acidi grassi polinsaturi delle membrane cellulari dall' attacco distruttivo dell' ossigeno radicalico.

Altre sostanze presenti in buona quantità nella zucca sono il ferro (0.9 mg/etto) e il potassio (202 mg/etto), indispensabile per la trasmissione degli impulsi nervosi e, con il sodio, per mantenere l'equilibrio dei liquidi nelle cellule e nei tessuti.

Nonostante il suo sapore dolce, la zucca, che è costituita per quasi il 95% d' acqua, fornisce solo 18 calorie/etto.

Un altro suo pregio quello di essere facilmente digeribile e di provocare raramente allergie.

Le proprietà della zucca sono diverse, a cominciare dalla polpa che contiene molti principi attivi in particolare carotenoidi, ma anche mucillagini e sostanze pectiche.

Anche i semi hanno la loro importanza perché in essi è possibile trovare fitosteroli, olii grassi, melene e fitolecitina. Ma non è solo questa la loro funzione positiva, infatti i semi della zucca sono anche in grado di alleviare le infiammazioni della pelle e di prevenire le disfunzioni delle vie urinarie.

La polpa e il succo della zucca spesso vengono utilizzati come diuretici e gli specialisti consigliano di bere un bicchiere di succo la mattina a digiuno.

Gian Luigi Benni - Naturopata, Heilpraktiker, Iridologo
Tel. 347.0055601 - naturopatiaprofessio@libero.it