

default watermark



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 sé 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" può diventare utile. Le proprietà del frutto sono ben conosciute. La ciliegia non è importante solo per gli antociani e per la possibilità 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 può pulire e poi far bollire nell'acqua. Quando la bevanda raggiunge una temperatura gradevole, si può bere: in questo modo si assume un diuretico naturale efficacissimo. Il gambo, trattato in questo modo, funziona come un farmaco e fa urinare molto.

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 1, 2026

Autore

redazione