

Frutta e calorie: quali sono i frutti meno calorici?

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

Proprietà della frutta

Pur avendo un discreto tenore calorico, i nutrizionisti ci **consigliano di mangiare frutta tutti i giorni**, nelle giuste quantità, poiché è un alimento **ad alta densità nutritiva** e **a bassa densità calorica**, è ricca di **importanti principi nutritivi e ci regala tanti benefici**.

Ad esempio:

- La frutta è **ricchissima di vitamine** che promuovono la salute del nostro organismo, soprattutto la **vitamina C** e la **vitamina E**.
- È un'importante fonte di **antiossidanti**, sostanze che servono a **stimolare il sistema immunitario** e a **proteggere le nostre cellule dai danni dell'invecchiamento precoce**. **Qui** puoi trovare una **dieta anti-aging gratuita**, con menu

stagionali calcolati **per le tue calorie giornaliere**, ricchi di alimenti protettivi che contrastano **i radicali liberi** e aiutano a rimanere giovane.

- Contribuisce a fornire una **buona quantità di fibra**, sia **solubile** (contenuta soprattutto nella polpa), sia **insolubile** (contenuta soprattutto nelle bucce). Entrambi i tipi di fibra **apportano dei benefici al nostro intestino**: la fibra solubile ha un **effetto protettivo sulle mucose**, mentre quella insolubile favorisce **la buona funzionalità dell'intestino** stesso.
 - È **ricca di acqua** e **sali minerali**, perciò è utile per favorire l'idratazione dell'organismo e **contrastare la ritenzione di liquidi**.
 - È **priva di grassi**, quindi è un ottimo alimento da consumare nelle **diete ipocaloriche**. **Qui** puoi trovare una **dieta gratuita che ti aiuta a controllare il peso**, con gustosi menu calcolati **per le tue calorie giornaliere** ed equilibrati in macro e micronutrienti.
- Se preferisci non mangiare carne né pesce, **qui** puoi trovare la versione **latto-ovo-vegetariana**.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

- Occorre consumare **tipi di frutta sempre diversi, con colori diversi**, preferibilmente seguendo la **stagionalità**; in questo modo, possiamo garantire al nostro organismo **una vasta gamma di antiossidanti, vitamine e minerali necessari per la salute**.
- Ogni tanto, è consigliabile consumare anche **frutta con la buccia**, che è **la parte più ricca di nutrienti e soprattutto fibre**, utile per **ridurre l'indice glicemico**. Naturalmente, la buccia deve essere commestibile, ben lavata e pulita con molta cura (ad esempio utilizzando un disinfettante apposito oppure del bicarbonato, lasciando la frutta ammollo per una mezz'oretta prima del consumo), soprattutto se deve essere assunta da bambini o **donne in gravidanza**.

La particolarità della frutta è che, oltre ad essere un toccasana per la nostra salute, è anche **buona da mangiare come dessert**, ad esempio una **macedonia di frutti rossi** con succo di limone e cannella, oppure come spuntino, come **25 g di Grana Padano DOP** (che **apportano meno di 100 calorie**) e **una piccola pera**. Grana Padano DOP è il formaggio **più ricco di calcio** tra quelli comunemente più consumati, contiene inoltre ottime quantità **di proteine ad alto valore biologico** (inclusi i **9 aminoacidi essenziali**), vitamine importanti per la salute **come B2 e B12** e **antiossidanti** quali **zinco, selenio e vitamina A**. Chi segue una dieta ipocalorica può utilizzare la frutta per realizzare dolci gustosi e privi di grassi, da consumare a fine pasto o a merenda: una coppa di fragole condita con un cucchiaino di corn-flakes e un vasetto di yogurt magro, frullati o frappè oppure sorbetti alla frutta. L'importante è **non aggiungere mai zucchero alle preparazioni** perché, come abbiamo detto, la frutta contiene naturalmente il suo zucchero (fruttosio).

Frutta e diabete



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio

Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Linee Guida per una Sana Alimentazione 2018, CREA](#)
- [Tabelle di composizione degli alimenti, CREA](#)

- *La terapia medica nutrizionale nel diabete mellito, ADI-AMD-SID, 2013-2014*

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

