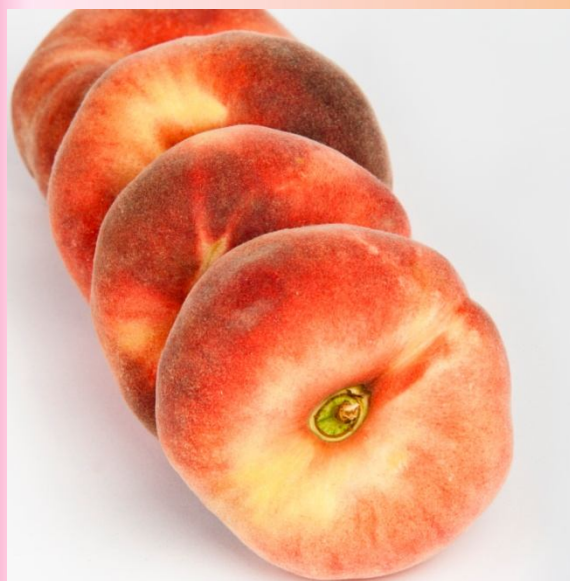


VALORS NUTRICIONALS DEL PRÉSSEC I DE LA NECTARINA



© copyright Ajuntament d'Aitona

Reservats els drets d'autor



Unió Europea

Fons Europeu
de Desenvolupament
Regional

"Una manera de fer Europa"



Ajuntament d'Aitona

Préssecs d'Aitona, amb molt de gust



El presseguer (*Prunus persica*) és originari de l'Orient llunyà i es calcula que es conrea des de l'any 3000 aC.

Va arribar a Europa a través de l'antiga Pèrsia, d'aquí el nom botànic per designar l'espècie.



Propietats nutricionals

El préssec i la nectarina són unes de les fruites més dolces, però menys calòriques (menys de 50 Kcal per 100 g de fruita), perquè la major part del pes és aigua (quasi el 90%).

No contenen greixos i la majoria dels hidrats de carboni que tenen hi són presents en forma de fructosa, que s'assimila més lentament que altres sucres simples.

Tenen força fibra –principalment si no els traiem la pell–, i també vitamines i minerals. El ventall de vitamines hidrosolubles (C i grup B) que hi trobem és ampli, destacant:



Fruites amb pinyol, Bocins de salut

Vitamina A: el seu color groc-ataronjat ens indica un contingut elevat en carotens, unes substàncies que l'organisme s'encarrega de transformar en vitamina A, essencial per a la vista, la pell, els cabells, les mucoses i el bon funcionament del sistema immunitari. A més, els carotens són uns antioxidants potents.

Potassi i magnesi: són fruites riques en potassi, que és el mineral que participa en la regulació del balanç d'aigua en l'organisme, i també en la contracció del cor i la transmissió de l'impuls nerviós. En quantitats més discretes també contenen magnesi, un mineral que es relaciona amb el funcionament de l'intestí, els nervis i els músculs i, a més, forma part dels ossos i dents, millora la immunitat i té uns efectes laxants i calmants suaus.

Seleni i zinc: el seleni és un antioxidant potent, protegeix el sistema cardiovascular, afavoreix el sistema immunitari i està vinculat a la protecció davant de certs tipus de càncer. El zinc, a més de ser un bon antioxidant, intervé en la maduració dels òrgans reproductors i té un paper important en la immunitat.



El seu lloc en la dieta: efectes sobre l'organisme

Colerètics i fàcils de pair: el préssec i la nectarina són fruites poc pesades per a l'estómac, ajuden el fetge a fer els processos digestius, perquè incrementen la producció de bilis (*efecte colerètic*), i afavoreixen la digestió dels greixos. Són de molta utilitat en els processos d'insuficiència biliar.

Protecció contra l'envelliment i el càncer: contenen àcids fenòlics, que són unes substàncies amb un efecte antioxidant molt potent, fins i tot superior al de la vitamina C o els carotens. Aquests àcids neutralitzen l'acció dels radicals lliures que causen els processos d'envelliment del cos, com ara el risc cardiovascular, les malalties degeneratives i el càncer (especialment el de pulmó).

Recomanables per a persones amb hipertensió o problemes cardiovasculars: com que contenen molt de potassi i poc sodi, resulten molt recomanables per a les persones que pateixen d'hipertensió o problemes de cor. No obstant això, les persones amb insuficiència renal que han de fer dietes de control del potassi han d'anar amb compte.

Canvis vitals



Els canvis vitals que propicia aquesta fruita segons la medicina tradicional xinesa estan vinculats a la seva naturalesa tèrmica, de caràcter marcadament refredador; el seu sabor dolç amb punt àcid és reconstituent dels fluids del cos. **Hidrata els pulmons i els intestins**, s'utilitza per tractar la tos seca i les condicions de sequedat als pulmons i redueix la hipertensió arterial.

La qualitat lleugerament àcida del préssec li confereix propietats astringents, i tendeix a limitar la transpiració.

Una de les cures de la pell per hidratar-la es fa amb un cataplasma de préssec fresc que s'aplica sobre la cara i es deixa assecar; a continuació s'esbandeix i després s'eixuga lleugerament la cara.

Aitona amb molt de gust !



© copyright Ajuntament d'Aitona

Reservats els drets d'autor