Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Il brodo di gallina serve davvero contro il raffreddore?

Lun 11/01/2016 - 16:31

La ricetta classica per il brodo di gallina contiene, oltre alla carne di gallina, anche cipolle, carote, sedano, porro e prezzemolo. Con l'aggiunta di un po' di sale e pepe, questi ingredienti, ricchi di vitamine e nutrienti, sono proprio ciò di cui una persona raffreddata ha bisogno. Anche se non vi sono prove scientifiche, esistono comunque degli indizi che indicano come il brodo di pollo possa essere utile in caso di raffreddamenti: il vapore del brodo può calmare i seni paranasali; il liquido caldo ha effetti mucolitici, e fa defluire i secreti nasali.
Se la gallina viene cotta a fuoco lento nel brodo, la sua carne rilascia la cisteina, proteina nota per le sue qualità antiinfiammatorie e mucolitiche. Il sale agisce quale elettrolita e favorisce l'assunzione di liquidi. Il pepe fa aumentare il flusso di saliva ed aiuta a diluire il muco. E non dimentichiamo che, per molte persone, già il fatto che venga loro preparato e servito premurosamente questo piatto è un vero balsamo per l'anima, attivando il processo di ripresa e guarigione.

Comunicato stampa
Bolzano, 11/01/2016