

Uva con o senza semi?

Lun 13/07/2015 - 11:45

L'uva da tavola con semi ha normalmente un sapore più aromatico rispetto al tipo "senza semi" (detti anche "seedless"). Queste ultime sono spesso molto dolci. Chi vuole fare qualcosa di buono per la propria salute, fa bene a preferire l'uva con semi. I semi hanno un contenuto maggiore di cd. "metaboliti secondari" rispetto alla polpa di frutta. Queste sostanze antiossidanti hanno un effetto antiinfiammatorio e battericida. In totale, l'uva nera ne contiene maggiori quantità rispetto all'uva bianca.

Per assumere queste sostanze, alcuni semi andrebbero masticati. Questo in un primo momento può essere non proprio piacevole, ma soltanto in questo modo queste preziose sostanze possono essere assimilate dal corpo. Gli acidi gastrici da solo non riescono garantirne l'assunzione.

Comunicato stampa

Bolzano, 13/07/2015