

Zucchini alla puviredda



- **Ingredienti:**

500 g zucchini
40 g olio extravergine di oliva
2 spicchi di aglio
10 g menta
sale q. b.

- **Preparazione:**

Bollire le zucchini dopo averle tagliate a pezzi. Scolarle per bene e condire con l'aglio tagliato a pezzettini, menta, sale e olio (volendo, si può aggiungere anche il prezzemolo fresco). Sostituendo la zuccina con i fagiolini freschi si può realizzare un ottima variante al piatto.

- **Apporto calorico:**

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: Kcal 111 ca.

- **Proprietà salutistiche:**

Il piatto è caratterizzato da un moderato apporto di Manganese (17%): esso interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori. Il Potassio (17%) ha una funzione importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acidobase e la ritenzione idrica. Presente è anche il Fosforo (11%): gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale: è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari. Il Rame (9%) svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei

capelli e della cute.

Tra le vitamine si segnala la presenza del Folato (25%): esso è essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari. Presente anche la Vitamina C (23%) che possiede un'importante azione antiossidante; grazie alla sua azione positiva sulla sintesi di collagene è in grado di irrobustire i vasi sanguigni, aiuta la guarigione delle ferite e delle fratture ossee e mantiene sani i denti e le gengive; ha un blando effetto antistaminico e riduce i sintomi delle malattie da raffreddamento e migliora la funzione respiratoria. La Vitamina E (23%) è nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti, grazie alle quali contrasta i processi di invecchiamento cellulare ed è per questo sfruttata anche in molti prodotti di bellezza; la vitamina E è coinvolta nello sviluppo delle difese immunitarie, nella trasmissione di segnali tra le cellule e in alcuni processi metabolici. La Vitamina B6 (17%) è necessaria al corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale.

Galleria Foto [VISUALIZZA SCHERMO PIENO](#)

(per uscire: ESC per desktop, doppio tap per mobile)

Ultima modifica: Martedì 11 Agosto 2020

Condividi

Reti Sociali

Quanto ti è stata utile questa pagina?

voto

Nessun

Rate

Source URL: <https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/ricette/zucchina-alla-puviredda>