

## Acciughe

### Benefici per la salute

Le acciughe sono promotrici per un cuore sano, abbassano i livelli di colesterolo cattivo e le tossine. Aiutano a migliorare la salute della pelle, a ridurre il sovrappeso e il rafforzamento dei denti. L'assunzione delle sostanze nutritive delle acciughe riducono anche il rischio di osteoporosi e della **degenerazione maculare**. E' talmente vasta la gamma dei benefici delle sostanze nutritive e le vitamine riscontrate nelle acciughe che vale proprio la pena integrarle nella nostra dieta settimanale. Un punto non trascurabile è anche il loro costo molto economico.

### Valore nutrizionale delle Acciughe

Le acciughe sono ricche di proteine, vitamine e minerali che aiutano a mantenere un buono stato di salute. Esse contengono **calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio, sodio e zinco**. Le acciughe sono una buona fonte di vitamine come la **tiamina, riboflavina, niacina, acido folico, vitamina C, B-12, B-6, A, E e vitamina K**. Inoltre contengono acidi grassi e colesterolo buono.

### Salute degli occhi:

Le acciughe sono ricche di **vitamina A**, ed è stato dimostrato quanto sia importante per la salute degli occhi. Assumere alti livelli di vitamina A contribuisce alla riduzione del degrado oculare e la degenerazione maculare, così come la cataratta. Quindi vale la pena mangiarle e proteggere i nostri occhi!

### Salute del cuore:

Nelle acciughe ci sono grandi quantità di **grassi polinsaturi**, che possono ridurre la presenza del colesterolo "cattivo" (LDL) che si accumula nelle arterie che può causare le possibilità di arteriosclerosi, attacchi di cuore, e ictus. Gli acidi grassi Omega-3, che si trovano in grandi quantità nelle acciughe, in realtà strappano via il colesterolo non salutare e lo inibisce dal legarsi alle pareti delle arterie, contribuendo in tal modo ad essere eliminato dal corpo. Questo studio è stato fatto, su campioni di specie e di popolazione nei pressi della Turchia, dove le acciughe sono largamente usate anche per cultura..

**Alcune cautele da adottare:** Alcuni studi recenti hanno rilevato che le acciughe sono molto sensibili ai parassiti, per un acquisto in sicurezza accertarsi sempre dell'affidabilità della rivendita e della zona di provenienza. Se volete essere sicuri, il modo migliore per prevenire i parassiti di influire negativamente sulla vostra salute, è quello di congelare o cucinare le acciughe prima di mangiarle, piuttosto che mangiarle direttamente a crudo, come molte persone scelgono di fare.

### Tossicità più contenuta:

Uno dei principali pericoli dell' integrare troppo pesce nella nostra dieta alimentare, è l'alto livello di mercurio e altre tossine ambientali presenti nel mare, che spesso possono accumularsi nei nostri corpi. I pesci più piccoli contengono molte meno tossine, in particolare a causa della loro breve vita e pezzatura, e quindi aggiungono molto meno tossine confronto i pesci più

grandi, pur fornendo gli stessi benefici nutrizionali.