

Albicocca

Fonte di riferimento e approfondimenti : whfoods.org

Le albicocche sono quei frutti di un bel colore arancione ricche di beta-carotene e di fibre che sono uno dei primi segni dell'arrivo dell'estate. Le albicocche secche ed in scatola sono disponibili tutto l'anno, le albicocche fresche con abbondante vitamina C si trovano in stagione da luglio ad agosto.

Profilo nutrizionale

Le albicocche sono una fonte eccellente di [vitamina A](#) (sotto forma di carotenoidi provitamina A), e una buona fonte di [vitamina C](#), rame, fibra dietetica, e potassio. Le albicocche contengono sostanze fitochimiche chiamate carotenoidi, composti che danno il colore rosso, arancio e giallo di frutta e verdura. Il potente antiossidante licopene è uno dei carotenoidi presenti nelle albicocche . Le albicocche sono ricche di antiossidanti vegetali, è una buona fonte di vitamina A (Betacarotene) e di vitamina C. I benefici per la salute associate a ciascuna di queste vitamine sono molteplici e ben documentate.

Proteggono la vista.

Le albicocche sono ricche di carotenoidi e xantofille, nutrienti che i ricercatori ritengono possano aiutare a proteggere la vista dai danni legati all'invecchiamento. Per dare un esempio di come funziona, uno di questi nutrienti (**luteina**) sembra essere in grado di proteggere la retina, la parte di l'occhio che raccoglie l'immagine visiva dai danni causati dalla luce blu. Inoltre, i ricercatori hanno collegato l'assunzione regolare di frutta a fattori inferiori di rischio di perdita della vista a causa dell'invecchiamento. Questo beneficio è stato riscontrato nelle persone che mangiano tre o più porzioni di frutta al giorno. Tre porzioni di frutta possono sembrare molti da mangiare al giorno, ma possono essere semplicemente spuntini a base di albicocche, aggiungendole con una banana nel vostro frullato mattutino, e come aggiunta in una tazza di yogurt o in un insalata verde con una mezza tazza di frutti di bosco, e avrete raggiunto questo obiettivo.

Come scegliere

La stagione di maturazione dell'albicocca è l'estate da luglio a agosto. Le albicocche fresche che si vedono durante i mesi invernali sono state importate. Scegliere la frutta con un ricco profumo e di colore arancione, evitando quelle che sono pallide e gialle. La frutta deve essere leggermente morbida. Se sono troppo dure non è stato loro concesso di maturare sull'albero, a parte il gusto che si perde, per una maggiore quantità di antiossidanti e meglio scegliere frutta pienamente matura.

Utilizzo

Alcune idee di utilizzo rapido:

- Aggiungere le albicocche a fettine nei cereali caldi o freddi.
- Date un sapore mediorientale a stufati di pollo o vegetali con l'aggiunta di albicocche secche, albicocche tagliate a dadini.

- Servire le albicocche fresche nella vostra insalata verde quando sono in stagione.

Reazioni allergiche: **Albicocche disidratate e solfiti**

Durante la lavorazione industriale delle albicocche secche, c'è la possibilità che possano essere trattate con [anidride solforosa](#). Così come, possano anche essere trattate con [solfiti](#) per aumentare la loro durata. Molti conservanti contenenti zolfo vengono spesso aggiunti agli alimenti secchi, come le albicocche, per aiutare a prevenire l'ossidazione e lo sbiancamento dei colori. I solfiti utilizzati per aiutare a preservare albicocche secche provocano effetti indesiderati su una stima di una su ogni 100 persone, che si rivelano essere sensibili ai solfiti. Le reazioni ai solfiti possono essere particolarmente acute in persone che soffrono di [asma](#). La Federal Food and Drug Administration ha stimato che il 5 per cento degli asmatici può subire una reazione se esposti ai solfiti. Le albicocche disidratate che hanno un colore arancione brillante sono trattate con solfiti, quelle di colore marrone sono una scelta più sana perché provenienti da agricoltura biologica. Gli alimenti che sono classificati come "biologici" non contengono solfiti in quanto il protocollo vieta l'uso di questi conservanti nei prodotti da agricoltura biologica. Pertanto, la preoccupazione circa l'assunzione dei solfiti è un altro motivo per raccomandare l'acquisto di alimenti biologici.