

# Anacardi

[Torna all'elenco](#)

Gli anacardi sono i semi di una pianta originaria del Brasile, *Anacardium occidentale*, appartenente alla famiglia delle *Anacardiacee*. Il nome deriva dalla loro forma, che ricorda quella del cuore.

## Proprietà degli anacardi

Gli anacardi aiutano contro osteoporosi, fragilità vascolare, problemi articolari e [colesterolo alto](#). Contengono un flavonoide che viene **assorbito dalla macula retinica**, proteggendo gli occhi dagli agenti aggressivi esterni e aiutando nella prevenzione della degenerazione maculare in età avanzata. Secondo una recente ricerca scientifica, [gli anacardi aiutano a combattere il diabete](#).

Gli anacardi contengono meno grassi rispetto ad altri tipi di frutta secca. Inoltre, la maggior parte del loro grasso è costituito **da acidi grassi insaturi**. Gli anacardi contengono acido oleico, una sostanza considerata salutare per cuore e vasi. Sono inoltre molto ricchi di rame.

Gli anacardi sono alleati di: **cuore, vasi (arterie capillari e vene), occhi**.

## Come utilizzarli al meglio:

- Combinando gli anacardi con altre noci e frutta secca, ecco uno spuntino sano.
- Proprio prima di spegnere il fuoco, aggiungere gli anacardi alle verdure saltate.
- Aggiungete gli anacardi e saltate con gamberetti, basilico e fagiolini per un delizioso piatto ispirato Thai.
- Aggiungere agli anacardi un po' di sciroppo d'acero: insieme fanno un ottimo condimento per i cereali caldi a colazione.
- A colazione aggiungere il burro di anacardi al latte di soia o di riso, si aumenta il loro contenuto proteico (un quarto di tazza di anacardi fornisce oltre 5 grammi di proteine) e dà loro un sapore di nocciola cremoso.
- In una casseruola a fuoco medio-basso, mescolare il burro anacardi con un po' di [salsa di soia](#), pepe di cayenna, aglio, zenzero e acqua per preparare una salsa meravigliosa per il pesce, le verdure, il tofu o riso.
- Per tostare gli anacardi in casa, farlo dolcemente in forno per 15-20 minuti (circa 75 ° C), gli oli sani

## Precauzioni d'uso: Anacardi e Ossalati

Gli anacardi fanno parte di un piccolo gruppo di alimenti che contengono quantità misurabili di ossalati, sostanze presenti in natura, nelle piante, animali ed esseri umani. Quando l'assimilazione degli ossalati diventa troppo concentrata nei fluidi corporei, possono cristallizzarsi e causare problemi di salute. Per questo motivo, per le persone con problemi renali o biliari già esistenti e non trattati, può essere utile evitare di mangiare gli anacardi. Se il vostro apparato digerente è sano, e si fa un buon lavoro di masticazione, senz'altro vi rilasserete mentre vi godete i vostri spuntini, si otterranno così significativi benefici, tra cui l'assorbimento del calcio da alimenti cibi vegetali ricchi di calcio che contengono anche l'acido ossalico.

[Fonti di riferimento: CureNaturali.it](#)