

Ananas

Fonte di riferimento ed approfondimenti : whfoods.org

Descrizione

Ananas, *Ananas comosus*, appartiene alla famiglia Bromeliaceae, nome preso da uno dei suoi più importanti composti salutari: l'enzima della bromelina. L' ananas ha una forma cilindrica larga. La carne fibrosa di ananas è di colore giallo e ha un sapore tropicale vivace che bilancia i gusti di dolci e crostate. La zona più vicino alla base del frutto ha più contenuto di zucchero e quindi un gusto più dolce e consistenza tenera.

Manganese e tiamina (vitamina B1) per Produzione di Energia e difese antiossidanti

L'ananas è una fonte eccellente di manganese minerale traccia, che è un fattore essenziale in un certo numero di enzimi importanti nella produzione di energia e difese antiossidanti. Ad esempio, la chiave ossidativa dell' enzima superossido dismutasi, che disarmo i radicali liberi prodotti all'interno dei mitocondri (la fabbriche di produzione di energia all'interno delle nostre cellule), richiede manganese. Oltre al manganese, l'ananas è una buona fonte di tiamina, una vitamina B che agisce come cofattore nelle reazioni enzimatiche centrali per la produzione di energia. L'ananas è un'ottima fonte di vitamina C e manganese. E' anche una buona fonte di rame e una buona fonte di vitamina B1, vitamina B6, fibre, folato, e acido pantotenico.

Protezione contro la degenerazione maculare

Le nostre madri ci hanno detto che le carote fanno bene agli occhi per renderli luminosi come quelli di un bambino, ma come un adulto, sembra che la frutta sia ancora più importante per sostenere la vostra vista. I dati riportati in uno studio pubblicato su Archives of Ophthalmology indica che mangiare 3 o più porzioni di frutta al giorno può ridurre il rischio della degenerazione maculare legata all'età (DMLE), la causa principale della perdita della vista negli anziani, è del 36%, rispetto alle persone che consumano meno di 1,5 porzioni di frutta al giorno. In questo studio, che ha coinvolto più di 110.000 uomini e donne, i ricercatori hanno valutato l'effetto del consumo di partecipanti allo studio 'di frutta; ortaggi; le vitamine antiossidanti A, C ed E; e carotenoidi sullo sviluppo del primo ARMD **Degenerazione maculare legata all'età o Glaucoma neovascolare**, una forma più grave della malattia associata alla perdita della vista. Mentre, a sorpresa, l'assunzione di verdure, vitamine antiossidanti e carotenoidi non erano fortemente legati alla incidenza di entrambe le forme di ARMD, il consumo di frutta è stato sicuramente di protezione contro la forma più grave di questa malattia. Tre porzioni di frutta possono sembrare molto da mangiare ogni giorno, ma l'ananas può aiutare a raggiungere questo obiettivo. Si può aggiungere dell'ananas fresco al nostro frullato mattutino, a pranzo, nello yogurt, alcune fette grigliate nella maggior parte delle insalate di verdure. Ad esempio, vale la pena provare ad aggiungere pezzi di ananas nell'insalata di cavolo cappuccio o di carote.

Reazioni allergiche

L'ananas non è un alimento contenente allergeni, Infatti, l' ananas è spesso usato come un frutto nelle diete prive di allergeni, per la sua componente di bromelina (enzima digestivo).

Come scegliere

Al **tatto** cercare ananas che sono pesanti per le loro dimensioni. Mentre gli ananas più grandi hanno una maggiore proporzione di polpa commestibile, di solito non c'è differenza di qualità tra una taglia piccola o grande. Gli ananas devono essere privi di zone molli, e macchie scure, i quali possono indicare che l'ananas è vecchio come il mondo. L'ananas smette di maturazione, non appena viene raccolto. Odorare alla base dove è stato reciso il frutto, in modo da sceglierlo con un **profumo** fragrante. Evitare ananas che puzzano di muffa, acido o fermentato. L'ananas può essere lasciato a temperatura ambiente per uno o due giorni prima di servirlo. Anche se questo processo non darà un frutto più dolce, aiuterà a diventare la polpa più morbida e succosa. Fare attenzione, in quanto sono molto deperibili, di assicurarsi che non di rovinino. Dopo due giorni, se non dovete ancora consumare l'ananas lo potete avvolgere in un sacchetto di plastica e riporlo in frigorifero, dove si conserva per un massimo di tre a cinque giorni. L'ananas che è stato tagliato deve essere conservato in frigorifero in un contenitore ermetico. dove rimarrà più fresco e manterrà più gusto e succosità se si inserisce anche po' di liquido, preferibilmente un succo dal ananas, nel contenitore. Sebbene gli ananas possono essere congelati, questo processo influisce notevolmente sul suo sapore.

Come gustarlo :

- Aggiungere ananas a dadini con gamberi tritati, zenzero grattugiato e un filo d'olio. Aggiustate di sale e servire questa insalata di gamberetti fragrante su un letto di lattuga romana.
- Mescolare dadini di ananas e peperoncino per una salsa facile da preparare come un gustoso accompagnamento per pesci come halibut, tonno e salmone.
- Versare un po' di sciroppo d'acero sulle fette di ananas e cuocere su una piastra fino a caramellarle.
- Servirlo semplice o con yogurt.
- Ananas a cubetti, finocchio e anacardi tritati vanno bene insieme e sono particolarmente deliziosi come contorno al pollo.
- L'ananas può essere una splendida aggiunta alle insalate di frutta, in particolare a quelle contenenti altri frutti tropicali come papaya, kiwi e mango.