

Anguilla

Fonti di riferimento ed approfondimenti : [Lifestyle](#)

Le anguille sono popolari in tutto il mondo e sono consumate e preparate in molti modi diversi, e in paesi diversi. Sono consumate negli Stati Uniti, Europa, Giappone, Corea, Cina, Nuova Zelanda e altri paesi. Oltre al loro sapore ben distinto, sono anche mangiate a causa dei numerosi benefici per la salute che esse offrono.

Profilo nutrizionale e vantaggi per la salute

- L'anguilla non contiene zucchero, ed è a basso contenuto di sodio e ad alto contenuto di fosforo.
- È molto ricca di **vitamine A, B1, B2, B12, D ed E**, che sono necessarie per il benessere generale del corpo.
- L'anguilla possiede sostanze che sono le migliori per contrastare l'invecchiamento.
- Il pesce diminuisce il colesterolo, abbassa la pressione sanguigna e riduce il rischio di sviluppare artrite.
- **Promuove una buona vista, il normale sviluppo del cervello e la funzione del sistema nervoso.**
- Molti studi hanno dimostrato che le anguille riducono in maniera significativa le probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2.
- Dal momento che è ad alto contenuto di **omega-3i**, un elevato apporto di anguilla può ritardare lo sviluppo del diabete in soggetti intolleranti al glucosio.
- Il pesce aiuta a diminuire i fattori di rischio cardiovascolare, come gli alti livelli di trigliceridi.
- La pelle, carne e ossa di anguilla sono anche disponibili in capsule, ad elevata concentrazione. Questa polvere è consumata come un integratore alimentare completamente naturale in Giappone e in alcune parti d'Europa.
- La forma in polvere è stata sviluppata soprattutto per le persone anziane che vogliono vivere con rinnovata forza, vitalità ed energia.

Consigli

- L'uso delle anguille di acqua dolce e delle anguille marine sono utilizzate dai giapponesi per ricette come Unadon e Unajuu.
- L'anguilla affumicata è una prelibatezza in Germania, Paesi Bassi, Danimarca e Svezia.
- L'anguilla in gelatina è un cibo tradizionale East London.

Ricette veloci :

- Anguilla grigliata con contorno d' insalata di patate lesse
- Anguilla affumicata con crema di yogurt, erba cipollina, succo limone, yogurt greco, servita su pane ciabatta grigliata
- Sgombri in carpione con carote, finocchio, arancia e anguilla affumicata croccante (passata sotto il grill)
- Uova strapazzate con anguilla affumicata. Uova, cipollina a fette, e fettine di anguilla
- Insalata di anguilla affumicata, rucola, pomodorini, anguilla affumicata a fettine, condite con olio, aceto, un cucchiaino di senape sdi Digione, sale e pepe.