

# Uva

Torna all'elenco [clicca qui](#)

Pochi frutti hanno raccolto tanta attenzione nella letteratura della ricerca sanitaria come l'uva. Buona parte dei motivi può essere la presenza costante nell'alimentazione di tutto il mondo, ad eccezione dell'Antartide, le uve sono coltivate in tutti i continenti della terra, e i ricercatori di diversi paesi sono particolarmente interessati a questo alimento dalla composizione nutrizionale sorprendente. Ogni anno, sembra che l'elenco delle sostanze nutritive dell' uva diventi sempre più lungo.

## Profilo nutrizionale

Le uve sono una fonte eccezionale di fitonutrienti, in particolare fenoli e polifenoli. I fitonutrienti in uva possono differire non solo a causa di condizioni di crescita, ma anche da specie a specie e varietà a varietà. Preso come un gruppo, uva offrono fitonutrienti in 5 categorie di base: **flavanoli e flavonoli (entrambi flavonoidi), acidi fenolici, stilbeni, e carotneoidi**. Flavonoidi dell'uva includono catechine, epicatechine, procianidine, quercetina, e petunidina. Gli **acidi fenolici** dell'uva sono l'**acido cumarico, acido caffeico, acido ferulico e acido gallico**. Stilbeni in uva includono resveratrolo, piceatannolo, e pterostilbene. Il **carotenoidi beta-carotene, luteina, zeaxantina** e sono forniti anche in quantità di valore in molte varietà di uva. Uva sono una buona fonte di **vitamina K e rame**, nonché una buona fonte di **vitamina B2**.

Oltre alle sostanze nutritive sopra elencati dell' uva hanno dimostrato di contenere l'ormone della melatonina. Con il loro travolgente numero di fitonutrienti, le aree di vantaggio verificate nella ricerca sull' uva sono il **sistema cardiovascolare, sistema respiratorio, sistema immunitario, sistema infiammatorio, sistema di regolazione di zucchero nel sangue, e il sistema nervoso**.

## Suggerimenti per la preparazione dell'uva.

Le uve devono essere lavate sotto l'acqua fredda prima di consumarle o di utilizzarle in una ricetta. Dopo il lavaggio, svuotare le uve in un colino e asciugarle delicatamente. Se non si ha intenzione di consumare l'intero grappolo in una sola volta, usare le forbici per separare i piccoli grappoli d'uva dal tronco invece di rimuovere gli acini. Ciò contribuirà a mantenere l' uva rimasta più fresca impedendo che lo stelo si secchi. Mentre alcune ricette richiedono acini senza buccia, valutate la ricetta, dal momento che la buccia dell'uva contiene molte delle sostanze dei nutrienti vitali del frutto. Se possibile, si consiglia di includere sempre la pelle a causa della sua ricchezza di nutrienti.

L' uva mantiene la massima quantità di sostanze nutritive e il suo gusto quando è consumata fresca e non cotta in una ricetta. Cucinarla con temperature di 175 ° C può danneggiare alcuni dei fitonutrienti unici e delicati presenti in questo frutto straordinario.

## Idee veloci

- Le uve sono una splendida aggiunta a qualsiasi macedonia di frutta. Per un effetto visivo maggiore, considerare l'utilizzo di un paio di diverse varietà di uve.
- Lascia nel curry un pugno fruttato includendo uve fresche nella ricetta.
- Aggiungere l'uva alle insalate verdi miste.

## Tu con i miei occhi

~~Vedere il mondo in bassa risoluzione~~

---

- Le uve sono ottime servite con i formaggi.
- Come spuntino.