Frutti di mare, e la dieta ringrazia

16-04-2012

Ultimo aggiornamento 16-04-2012

I molluschi in conchiglia sono digeribili, nutrienti, gustosi. E hanno poco colesterolo, al contrario di quanto si dica. Scopri tutte le loro proprietà.

I frutti di mare sono gustosi e invitanti. E poi sono versatili in cucina, perché si possono preparare in mille modi diversi. Non solo: i frutti di mare sono anche nutrizionalmente corretti: sani e facili da digerire. Capito perché per una tavola estiva &insegna di una dieta salutare e di una corretta alimentazione, i molluschi sono praticamente il massimo?

Frutti di mare perfetti per la dieta

Dal punto di vista nutrizionale, i molluschi hanno diverse caratteristiche in comune: contengono tutti una discreta quantità di proteine, pochi grassi, vitamine del gruppo B e sali minerali importanti come ferro, fosforo, sodio e iodio. I “bivalvi” in particolare, cioè quei frutti di mare chiusi nelle conchiglie (come le cozze o le vongole, per fare due soli esempi), sono particolarmente ricchi di acidi grassi omega 3. Non solo: sono molto digeribili e una delle poche fonti naturali della rara vitamina B12, indispensabile per la formazione del sangue e il metabolismo di proteine e grassi. Ecco perché sono consigliati agli anemici e a chi è a rischio depressione.

I frutti di mare e il colesterolo

Al contrario di quanto si pensi comunemente, i molluschi e i frutti di mare in genere non sono affatto off limits per chi ha problemi con il colesterolo alto. I molluschi bivalvi (non solo cozze e vongole, ma anche cannolicchi, telline, ostriche…) contengono pochissimo colesterolo, ma nello stesso tempo sono ricchi di steroli, sostanze che ne ostacolano l’assorbimento da parte dell’organismo.

Non tutti possono mangiare i frutti di mare

I molluschi e i frutti di mare in genere non possono rientrare nella dieta di tutti. Vediamo allora chi dovrebbe evitarli: Donne in gravidanza e ipertesi - perché i frutti di mare contengono troppo sodio.

Chi soffre di ipertiroidismo - perché a chi ha questi problemi non fa bene l’elevato apporto di iodio che può arrivare dai frutti di mare.

Gli allergici e chi soffre di intolleranze alimentari specifiche - I frutti di mare sono tra gli 8 alimenti che provocano il 90% delle reazioni allergiche su base alimentare.