

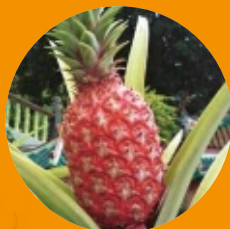


**DOLCE  
O ACIDULO?**



**SMOOTH CAYENNE**

È il più diffuso, con frutti grandi, dalla polpa giallo pallida, succosa e molto dolce. Ottimo anche sciropato.



**RED SPANISH**

Ha buccia arancione vivo, polpa pallida, un po' fibrosa, acidula e aromatica. Ideale fresco o in piatti agrodolci.

**VALORI NUTRIZIONALI**

Un etto di ananas fornisce  
86,4 g di acqua  
10 g di zuccheri  
250 mg di potassio  
17 mg di vitamina C  
40 calorie

# ANANAS

## PER SPEGNERE LE INFIAMMAZIONI

Tutto merito della bromelina, una sostanza preziosa che migliora anche la digestione delle proteine

di Valeria Ghitti

## SCEGLILO COSÌ

Quando compri l'ananas osserva il colore della sua buccia. «Scegli quello né troppo verde (segno che non è ancora pronto da mangiare), né troppo marrone (indice che ormai è "passato"), ma di una tonalità arancione sfumato», consiglia Lorenzo Bazzana, responsabile Ortofrutta di Coldiretti. «Il frutto deve avere inoltre un profumo leggero, caratteristico».

## SVEGLIA LA CIRCOLAZIONE

L'ananas è molto ricco di enzimi. «Il più rappresentativo è la bromelina, che spegne l'infiammazione e fluidifica il sangue, migliorando la circolazione e favorendo anche una più rapida eliminazione delle tossine», spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista. «Dopo una botta o una distorsione, questo frutto velocizza la scomparsa del gonfiore e di eventuali lividi; allevia i disturbi causati dalle emorroidi e contrasta la stasi venosa che può dipendere dalla pillola contraccettiva». Prepara un centrifugato con 2 fette di ananas, 2 gambi di sedano e una rapa rossa fresca, alla mattina o a merenda: noterai subito il miglioramento dei sintomi.

## SGONFIA E DEPURA

Due fette di ananas sono ottime anche a fine pasto, se hai mangiato molte proteine, perché gli enzimi che contengono ne facilitano la digestione. «Grazie all'abbondanza di acqua e di potassio, questo frutto esotico è inoltre molto diuretico, quindi utile se hai problemi di ritenzione idrica», ricorda la nutrizionista. «Infine, per merito della vitamina C, depura il fegato e potenzia le difese dell'organismo, diventando un ottimo alleato contro il raffreddore».