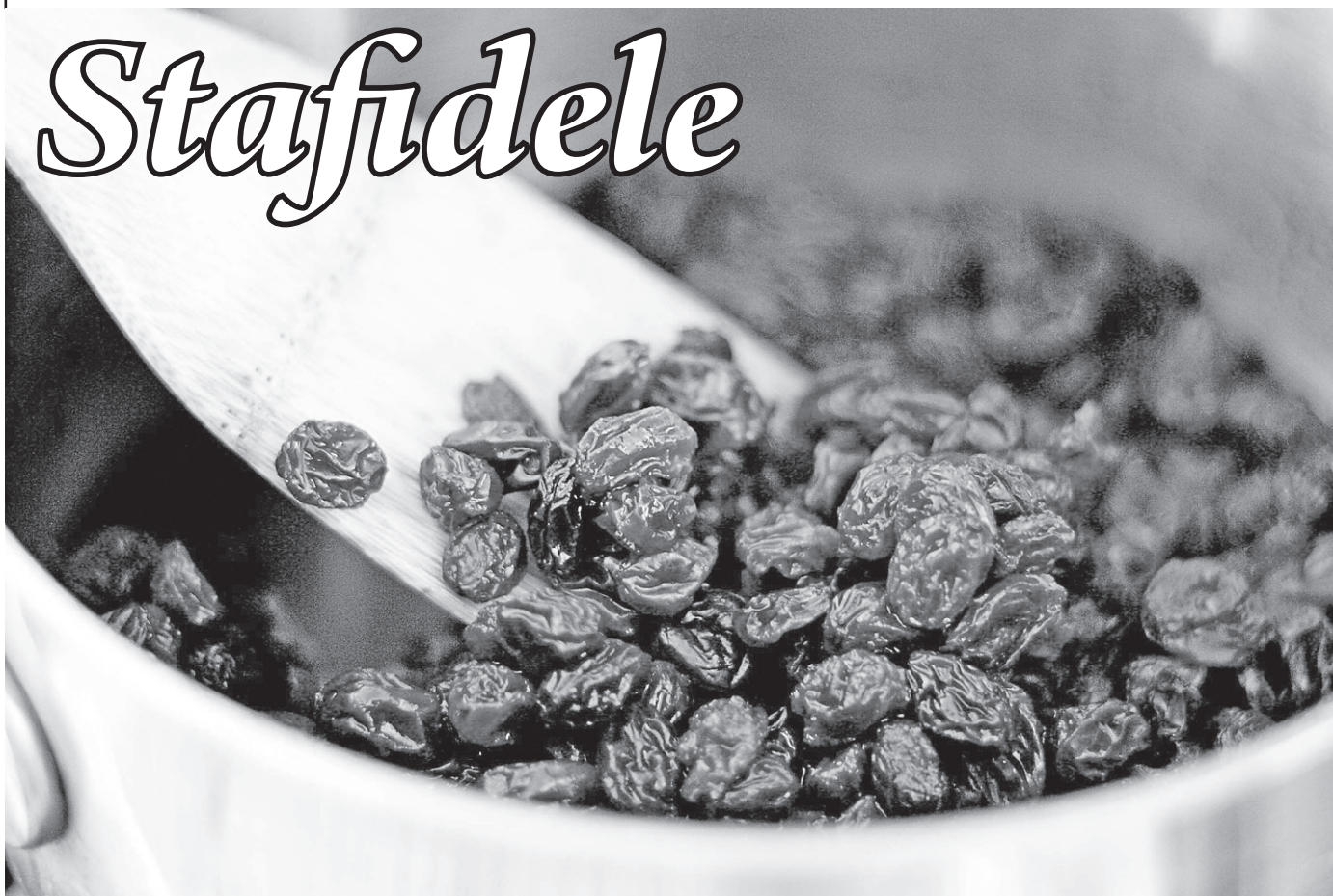


Stafidele



mențin corpul sănătos și viguros

Stafidele – obținute prin deshidratarea unor soiuri de struguri cu boabele mici și fără semințe- sunt cele mai folosite fructe uscate în bucătăria internațională. Mulți le adaugă chiar în salate și preparatele din orez, nu numai în deserturi.

Studii recente europene arată că polifenolii din struguri și din produsele derivate ale acestora, cum ar fi stafidele și sucul de struguri, sunt remedii eficiente pentru afecțiunile cardiovasculare. Iată și alte probleme de sănătate pe care le puteți atenua sau preveni prin consumul regulat de stafide:

- **Anemie** – stafidele conțin cantități considerabile de fier, dar și vitamine din complexul B, esențiale pentru formarea sângelui; iar cuprul stimulează producerea de celule roșii din sânge, responsabile cu transportul oxigenului către țesuturi.

- **Febră** –fitonutrienții polifenolici, cunoscuți ca și antioxidanți cu efect antiinflamator, au proprietăți antibiotice și ajută organismul să lupte împotriva infecțiilor bacteriene.

- **Afecțiuni ale oaselor** – de fapt, stafidele conțin calciu și bor, despre care se știe

că este indispensabil formării de țesut osos. De aceea, nu trebuie să lipsească din alimentația femeilor, după 45 de ani.

- **Cancer** - un antioxidant numit catehină prezent în stafide ajută la protejarea împotriva acțiunii nocive a radicalilor liberi, care pot provoca tumori și cancer de colon.

- **Vedere** - stafidele conțin fitonutrienți, compuși care protejează ochiul împotriva atacului radicalilor liberi, implicit împotriva degenerescenței maculare, o condiție care duce la pierderea vederii.

- **Dantură** - acidul oleanolic din compoziția acestor fructe uscate joacă un rol crucial în menținerea sănătății dentare. De fapt, acest compus previne înmulțirea bacteriilor răspunzătoare de apariția tuturor neplăcerilor dentare (carii și probleme gingivale).

- **Hipertensiune** - un pumn de stafide (circa 50 de boabe) conține 210 mg de potasiu și 1g de fibre, iar specialiștii susțin că acest „desert”, consumat zilnic, este un protector foarte eficient împotriva tensiunii arteriale crescute.

- **Dietă** - sunt bogate în fructoză, un zahăr natural care poate fi transformat de organism, cu ușurință, în energie. S-a constatat că, datorită lipsei grăsimilor și a sării, stafidele nu îngrășă,

așa cum se credea.

- **Colesterol** - fibrele prezente în aceste fructe uscate contribuie la reducerea colesterolului rău și îmbunătățesc funcția intestinelor, magneziul reduce aciditatea stomacului și reglează digestia, iar potasiul previne retenția de lichide.

- **Energie** - stafidele au proprietăți importante și pentru sportivi, ele furnizând organismului foarte multă energie și făcându-l mai rezistent la efortul fizic. De asemenea, consumul de stafide ne ajută să depășim mai ușor perioada de convalescență sau zilele în care ne simțim oboșiți și lipsiți de vitalitate.

- **Libidou** - aceste fructe conțin un aminoacid numit arginină, care sporește senzația de excitare. Este indicat consumul mai ales pentru bărbați, în tratamentul disfuncțiilor erectile. În India, mirilor le este oferită o cană cu lapte, stafide și sofran în noaptea nunții, pentru ca aceasta să fie una ... de neuitat pentru ambii parteneri.

Pont! Stafidele brune sunt mai indicate decât cele aurii, deoarece conțin mai mulți nutrienți, precum vitaminele A și C, calciu și potasiu.