

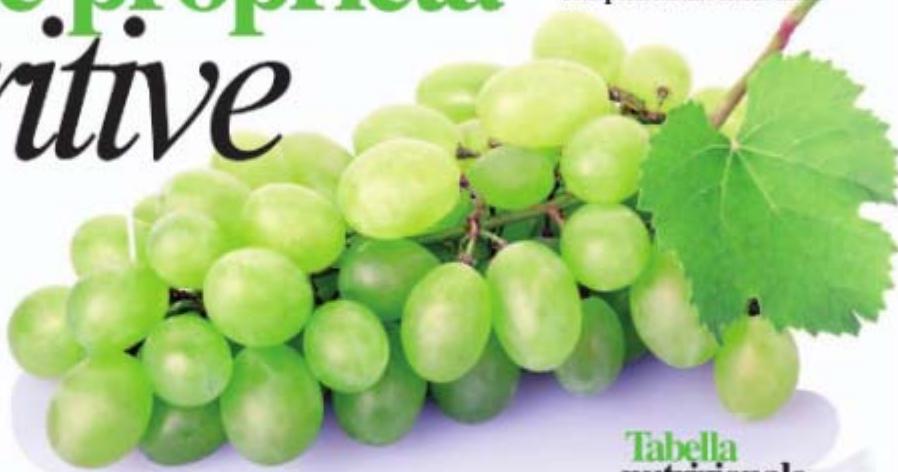
L'uva e le sue proprietà nutritive

Definita dagli antichi Greci "città degli uva", è un frutto che già in Agosto esprime la sua bontà, l'uva da vino possiede principi nutritivi di grande importanza, tanto che pane ed uva potrebbero nutrire qualsiasi individuo, senza bisogno di altri alimenti.

"Le virtù dell'uva sono leggendarie" dice il Prof. Rollat nel suo libro "Le Medicina Paradiso"; il suo valore nutritivo, riconosciuto da tutti i dietologi, la rende molto simile al latte di donna (così il vantaggio di *conferire anche latte*), facendone un alimento consigliabile ai bambini in crescita, ma anche agli sportivi, agli anziani, agli anemici, ai depresso, alle persone nervose, agli intellettuali e, comunque, a chiunque debba sottoporsi ad uno sforzo fisico.

Per le sue proprietà, essa costituisce un rimedio ideale contro le malattie di cuore, l'ipertensione, l'arteriosclerosi, l'obesità, le nefriti, la stitichezza, la gotta, i reumatismi, i disturbi del fegato, dell'apparato urinario e della pelle. Per godere in pieno delle tante proprietà di questo frutto, lo si dovrebbe consumare con i semi e i viraccoli, masticando con cura.

Per il contenuto salino e vitamincoso, oltre a favorire l'attività cardiaca, l'uva stimola la contrattilità della colecisti e la produzione dei succhi pancreatici, migliorando le funzioni digestive. Il tanino modera l'effetto troppo lassativo degli zuccheri, così come l'enoicinina contribuisce a tonificare tutti i distretti organici. L'uva è diuretica e nelle stesse di vecchia data, l'impiego dell'uva è molto efficace, sia come frutto, sia sotto forma di spremitura, da bere al mattino a digiuno.



Controindicazioni dell'uva

Nel paziente infibulato, o quando la tendenza fisiologica è quella di trattenere i liquidi (come in fase ovulativa o premestruale), l'eccessivo apporto di acqua da parte dell'uva può peggiorare il quadro clinico, in quanto l'escrezione urinaria è inferiore dal particolare equilibrio ormonale.

L'uva non deve essere assunta alla fiocca, in quanto si verifica subito un eccessivo apporto di sali minerali, che provocherebbero una crisi acuta di liquido a livello tessutale.

Associazioni utili... in piccole pillole

Freso bianco, l'uva viene normalmente digerita senza difficoltà.

Come regola generale, l'uva deve essere associata solamente con verdure crude, quali Finidiva belga, il radicchio, la scarola, Finidiva ristia e le puntarelle.

Nella maceratura di frutta, l'uva può essere utile solo se bisogna potenziarne l'apporto in sali, zuccheri ed elettroliti, in individui idratazati e demineralizzati, mentre riduce la capacità diuretica degli altri frutti e provoca

Il suo valore nutritivo, riconosciuto da tutti i dietologi, la rende molto simile al latte di donna, facendone un alimento consigliabile ai bambini in crescita, ma anche agli sportivi, agli anziani ma anche agli intellettuali, e a chiunque debba sottoporsi ad uno sforzo fisico.

Tabella nutritizionale

Calorie 69 kcal

Acqua 80,54 g

Carboiodrati 18,1 g

Grassi 0,16 g

Proteine 0,72 g

un aumento di peso.

Avvertimento: la consuetudine di impiegare solo l'uva come pasto serale non risponde alle esigenze organiche, in previsione del riposo notturno. Infatti, il primo rischio è quello di una iperglicemia durante le ore notturne, con un riposo disturbato dalla frequentazione delle mazzatrici: in secondo luogo, la deplezione idrica viene prestamente reintegrata il giorno successivo, senza un reale effetto dimagrante.