

SUSINE

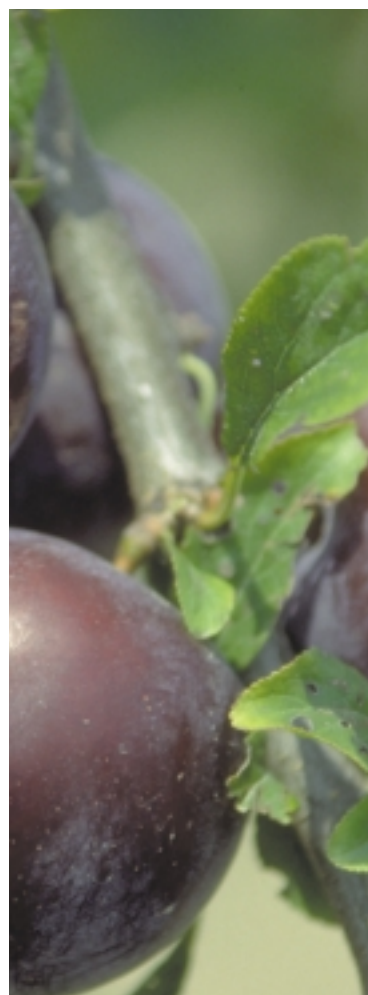
LE PROPRIETÀ DELLE SUSINE

VALORI NUTRIZIONALI

COMPONENTI		VALORI
PARTE EDIBILE	%	89
ACQUA	G.	87,5
PROTEINE	G.	0,5
GRASSI	G.	0,1
ZUCCHERI DISPONIBILI	G.	10,5
FIBRA	G.	1,4
ENERGIA	KCAL	42
FERRO	MG.	0,2
CALCIO	MG.	13
FOSFORO	MG.	14
SODIO	G.	2
POTASSIO	MG.	190
VITAMINA B1	MG.	0,08
VITAMINA B2	MG.	0,05
VITAMINA PP	MG.	0,5
VITAMINA A	MCG.	16
VITAMINA C	MG.	5

Valore nutritivo della frutta fresca, riferita a 100g di parte edibile.
(Fonte: Istituto Nazionale della Nutrizione)

La susina è un frutto ricchissimo di acqua, e per tale motivo risulta particolarmente dissetante e utile al fine di recuperare i liquidi persi per sudorazione. La susina è altresì ricca di potassio, calcio e fosforo. Discreto il contenuto di vitamina A e modesto quello di vitamina C.



SUSINE

LE PROPRIETÀ DELLE SUSINE

- L'elevato contenuto di **potassio**, fa della susina un alimento molto utile ai fini di prevenire disturbi quali: tensione arteriosa, depressione, stanchezza, disordini dell'apparato digerente e cellulite; per gli sportivi, in particolare, l'assunzione di potassio protegge dai crampi muscolari e costituisce un'importante risorsa dopo lo sport o uno sforzo intenso. Esso, infatti, coadiuva la contrazione cardiaca e la trasmissione dello stimolo nervoso e muscolare.
- La susina è **ricca di fibra solubile ed insolubile**. L'assunzione periodica di questo frutto contribuisce, da un lato, alla regolazione delle funzioni intestinali, fornendo un valido ausilio contro la stipsi; dall'altro, aiuta il nostro corpo ad eliminare il colesterolo, favorendo in tal modo una maggiore fluidità del sangue. **Per gli sportivi**, in particolare, le fibre, rallentando l'assunzione del fruttosio da parte dell'organismo, consentono di mantenere un costante livello energetico durante gli allenamenti e svolgono un'importante funzione idratante.
- La susina contiene una discreta quantità di **Vitamina A**, necessaria per lo sviluppo delle ossa, per proteggere le cellule della mucosa e della pelle e, più in generale, per il buon funzionamento di tutti i tessuti e per prevenire altresì le infezioni respiratorie.
- La susina è costituita per l'**87,5% da acqua**; per questo motivo l'assunzione di questo frutto rappresenta un valido ausilio per soddisfare il fabbisogno giornaliero di liquidi del nostro organismo (un litro di acqua al giorno).
- Il **calcio ed il fosforo**, presenti anch'essi in grande quantità, svolgono un'azione protettiva sulle ossa, prevenendo o aiutando a combattere l'osteoporosi. Risultano molto utili in gravidanza. Il fosforo in particolare, produce effetti benefici sul nostro cervello, favorendo la ripresa da fatiche intellettuali e la concentrazione.
- Nelle prugne è presente una discreta quantità di **vitamina B**, molto utile per il mantenimento dell'equilibrio nervoso. Tali frutti sono infatti indicati nei casi di svogliatezza e di leggera depressione nervosa.

