

UN MELOGRANO AL GIORNO...



Che cos'è il melograno?

Il melograno (o melagrana) è il frutto della *Punica granatum*, specie appartenente alla famiglia delle Lythraceae. La sua origine viene collocata in Persia, attualmente la melagrana è coltivata a scopo commerciale in vaste regioni dell'India, in Iran, nel Caucaso e nell'area mediterranea.

Quali sono le proprietà nutrizionali del melograno?

100 g di melagrana (parte edibile) apportano 63 Calorie ripartite come segue:

94% carboidrati

3% proteine

3% lipidi

In particolare, 100 g di melograno contengono:

- 1,67 g di proteine
- 1,17 g di lipidi
- 18,70 g di carboidrati
- 10,2 mg di vitamina C
- 4 g di fibra
- 0,293 mg di niacina
- 0,135 mg di acido pantotenico
- 0,075 mg di piridossina
- 0,067 mg di tiamina
- 0,60 mg di vitamina E
- 0,053 mg di riboflavina
- 38 µg di folati
- 16,4 µg di vitamina K
- 236 mg di potassio
- 36 mg di fosforo
- 12 mg di magnesio
- 10 mg di calcio
- 3 mg di sodio
- 0,35 mg di zinco
- 0,30 mg di ferro
- 0,158 mg di rame
- 0,119 mg di manganese
- 0,5 µg di selenio

La melagrana è una fonte di ellegitannini.

Quando non mangiare il melograno?

La melagrana può interferire con la carbamazepina, con i farmaci metabolizzati dal citocromo P450 2C9, 2D6 e 3A4, con gli ACE inibitori, con gli antipertensivi, con rosuvastatina, la tolbutamide e il warfarin.

La melagrana è una buona fonte di fibre solubili e insolubili, utili per una buona digestione e per proteggere la salute dell'intestino. Al frutto del melograno sono inoltre associati benefici in termini di riduzione del peso, di controllo del colesterolo, di miglioramento delle difese immunitarie e della circolazione.

Il suo consumo regolare è stato inoltre associato a benefici contro l'iperplasia prostatica benigna e il diabete. L'assunzione di ellagitannini, presenti nel succo di melagrana, può ridurre il rischio cardiovascolare contrastando l'azione dei radicali liberi.

È il caso di dire.... Un Melograno al giorno.... è un toccasana per la salute.