

LA CIRERA, UNA FRUITA SALUDABLE D'ESTIU

1 juliol, 2019



Al nostre país, s'ha disminuït el consum de fruita als darrers anys. En maig del 2018 es va consumir un 7,5% menys que en el mateix any al 20127, mentre que en juny de 2018 es va prendre un 28,6 per cent menys que en l'any anterior i en juliol la reducció va estar en un 9,3 per cent. Aquestes dades estan recollides de l'Informe de Consum Alimentari d'Espanya elaborat pel Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

L'estiu, amb una bona quantitat de varietat de fruita, i amb la calor que fa, suposa una bona oportunitat per augmentar el seu consum. En concret durant el mes d'abril i sobretot al juny tenim una excel·lent fruita de temprada: les cireres.

Aquesta fruita conté aigua, fibra, vitamines, antioxidants i minerals entre d'altres nutrients. Una bona raó i més que animen a menjar cireres:

- Tenen poder antioxidant, que ajuda a disminuir el risc de patir patologies no transmissibles com són les malalties cardiovasculars.
- A més, aporten folats, un tipus de vitamina B (B9) important per les dones embarassades.
- Redueixen els nivells d'àcid úric a la sang.
- Milloren la hipertensió arterial.
- Ajuden a combatre l'insomni.

Menjar fruita és fonamental:

En algunes dietes recomanen no menjar cireres. El motiu que posen és el seu contingut de sucre. Però, en realitat, no tenen molt sentit perquè en el mateix tipus de règims es

proposen altres productes que no són tan sans. La realitat és que tant fruites com verdures prevenen de malalties no transmissibles i es recomana prendre mínim cinc racions al dia d'aquests grups d'aliments.

Fins i tot les persones amb diabetis han de prendre fruites com les cireres. Les fruites han de formar part de la nostra alimentació.