

LES PROPIETATS DELS PEBROTS

9 juliol, 2020

El pebrot és un dels aliments més versàtils de la nostra cuina i una peça fonamental de la dieta mediterrània. Entre les propietats dels pebrots ressalten els seus nutrients i els beneficis que en té per a la salut.

Nutrients del pebrot:

El pebrot és una hortalissa amb un valor energètic molt baix, aproximadament 27 kilocalories per cada 100 grams. El principal component d'aquest aliment és l'aigua, seguit dels hidrats de carbono. El seu contingut proteic és molt baix, i tot just aporta greixos. A més és s'ha de destacar l'aportació en fibra, minerals i vitamines.

Entre els minerals, cap destacar la presència del potassi, per ser el que es troba en una major proporció (malgrat que no és de les hortalisses més riques en potassi). També estan presents el magnesi, el fòsfor i el calci, malgrat que tots ells en menor proporció.

- El potassi és necessari per la transmissió de l'impuls nerviós, l'activitat muscular i la regulació del balanç de l'aigua a nivell cel·lular.
- El magnesi es relaciona amb el funcionament de l'intestí

nerviós, i músculs; forma part d'ossos i dents; millora la immunitat, i posseeix un suau efecte laxant.

- El fòsfor juga un paper important en la formació d'ossos i dents, a l'igual que el magnesi i el calci.

En quant a l'aportació de vitamines, anem a trobar-nos quantitats significatives de totes, excepte de vitamina B12, que només es troba en aliments d'origen animal.

Destaquem la vitamina C, que és la que es troba en major proporció. De fet, arriba a contenir més del doble que la que ens trobem en fruites com la taronja o les maduixes.

Són una bona font de carotens, entre el que es troben la capsantina, un pigment amb propietats antioxidants que aporta el característic color vermell a alguns pebrots.

També es destacable el seu contingut de provitamina A que l'organisme transforma en vitamina A conforme el necessita, de folats i de vitamina E. En menor quantitat estan presents altres vitamines del grup B com la B6, B3, B2 i B1. El seu contingut en les citades vitamines C i E, junt amb els carotens, converteixen al pebrot en una important font d'antioxidants, substàncies excel·lents per la cura de la nostra salut.

La vitamina C, a més de ser un potent antioxidant, intervé en la formació de col·lagen, glòbuls vermells, ossos i dents, al temps que afavoreix l'absorció del ferro dels aliments i augmenta la resistència en front a les infeccions.

La vitamina A és essencial per la visió, el bon estat de la pell, el cabell, les mucoses, els ossos i pel bon funcionament del sistema immunològic

Els folats intervenen en la producció dels glòbuls vermells i blancs, en la síntesi de material genètic i en la formació d'anticossos del sistema immunològic. El pebrot vermell és més ric en vitamina A que el verd.

Beneficis del pebrot sobre la salut:

Els beneficis dels pebrots per la salut venen donats principalment per les següents característiques: el seu baix contingut calòric, el seu alt contingut en aigua i potassi i el contingut en folats, antioxidants i fibra.

- **Baixa aportació calòrica:** Gràcies al seu alt contingut en aigua i baixa aportació calòrica, els pebrots són aliments a tenir en compte a l'elaborar dietes de control de pes, sempre que s'utilitzi el mètode de cuinat idoni. A més, gràcies al seu contingut en fibra aporta sensació de sacietat.
- **Relació potassi/sodi:** Per la seva riquesa en potassi i escassetat de sodi, els pebrots afavoreixen la diüresi. Amb l'augment de la producció d'orina s'eliminen, a més de líquids, substàncies de desfet dissoltes en ella com l'àcid úric i urea. Tanmateix, degut a l'intens sabor que presenten moltes de les seves varietats, ens permeten afegir sal al cuinar, qualitat que pot ser aprofitada per les persones que pateixen patologies que requereixen dietes baixes en sal.
- **Avantatges per embarassades i nens:** Els pebrots són aconsellables a la dieta de la dona durant el seu embaràs gràcies al seu contingut en folats. Aquesta és una vitamina important en la cura del correcte desenvolupament del tub neural del fetus, sobretot en les primeres setmanes de gestació.

Els requeriments de folats són superiors també en els nens en edat de creixement. Per això, incloure'ls en la seva alimentació habitual és una forma vàlida de preveure deficiències. Si es consumeixen crus a l'enciam, el contingut d'aquesta vitamina és més gran, perquè és sensible a la calor i en la seva cocció es perd una quantitat important.

- **Antioxidants:** Els pebrots són una bona font de seleni i de vitamines C, E, provitamina A i d'altres carotenoides

com la capsantina, tots ells d'acció antioxidant i beneficiosa per l'organisme. La relació entre antioxidants i la prevenció de malalties cardiovasculars és avui una afirmació consolidada. Per altre banda, uns nivells baixos d'antioxidants constitueixen un factor de risc per certs tipus de càncer i de patologies degeneratives.

- **Funció intestinal:** Al ser ric en fibra posseeix tots els beneficis propis d'aquesta. Entre ells cal destacar l'ajuda a la funció intestinal, ja que la fibra preveu o millora el restrenyiment. Per altre banda, la fibra contribueix a prevenir malalties relacionades amb el tracte gastrointestinal, alguns tipus de càncer, a reduir les taxes de colesterol en sang i el millor control de la glucèmia, sobretot en aquelles persones que pateixen diabetis.
- **La capsaïcina:** Què és la substància que li atorga el picant al pebrot, s'està utilitzant ja en el tractament del dolor. En alguns treballs d'investigació bàsica en laboratori i en animals s'està mostrant que la capsaïcina podria tenir un paper protector enfront al creixement de les cèl·lules, és a dir, en la carcinogènesis. Però, falten estudis que demostrin en humans la causa i l'efecte.

Recordem que el pebrot és una peça essencial a la dieta mediterrània, amb tots els beneficis que té per la nostra salut.