

LES FRUITES AMB OS DE LA FAMÍLIA DE LES ROSÀCIES

11 maig, 2021

L'albercoc, préssec, nectarina, paraguaià i pruna són molt semblants. Entre altres coses provenen de la família de les rosàcies i formen part d'aquelles fruites que apareixen a l'arribada de la primavera.

Les anomenades fruites amb os – albercoc, préssec, nectarina, paraguaià i cirera – són, a primera vista, molt paregudes entre si (estan emparentades, ja que pertanyen a la família de les rosàcies) i, a més, formen un grup colorit i aromàtic que s'associa amb l'arribada del bon temps, ja que anuncien l'arribada de la primavera i l'estiu.

Però, cadascuna presenta peculiaritats i senyes d'identitat que les fa molt recomanables en la dieta habitual.

Fibra, carotenoides i vitamina C: el seu nexa nutricional

Al parlar de les propietats nutricionals de les fruites amb os, la primera substància que surt a escena és la fibra, tant soluble com insoluble. No hi ha diferències significatives en aquest sentit entre una i altre, ja que l'aportació se situa entre els 1,5 i 2,5 g de fibra per cada 100 g de fruita.

En el que respecta al seu contingut en vitamines i minerals, aquestes fruites són principalment en carotenoides (vitamina A d'origen vegetal) i en potassi. Però en valors relatius, amb

referència a les quantitats diàries recomanades, és la vitamina C la que es porta la major percentatge, especialment en el cas de la nectarina i el paraguaià. En canvi, les altres -préssec, albercoc i cirera – són més altes en potassi en comparació amb aquests dos.

A causa de aquestes circumstàncies nutricionals compartides, la ingesta de les fruites amb os s'associa a beneficis en l'àmbit cardiovascular (sobretot per la seva aportació de fibra i potassi, dos elements clau en el control del colesterol i la tensió arterial); a la prevenció de malalties de la vista (gràcies a la vitamina A); i a la protecció de la pell enfront de l'acció de la radiació solar (la vitamina C, a més d'antioxidant, intervé en la producció de col·lagen, un dels responsables de l'estat cutani.

Ingerir habitualment aquestes fruites és una excel·lent opció per aproximar-se a les quantitats diàries recomanades dels nutrients que totes comparteixen: les vitamines A i C i el potassi. Aquests són els percentatges que aporta cadascuna d'elles:

PRÉSSEC: Vitamina C: 11 %

Potassi: 8 %

Vitamina A: 2 %

ALBERCOC: Vitamina C: 10 %

Potassi: 9 %

Vitamina A: 4%

PARAGUAIÀ: Vitamina C: 53 %

Potassi: 5 %

Vitamina A: 1 %

NACARTINA; Vitamina C: 53%

Potassi: 5%

Vitamina A: 2%

CIRERA: Vitamina C: 9 %

Potassi: 8 %

Vitamina A: 3 %