

FRUITA SENSE O AMB PELL

4 novembre, 2021

Menjar les fruites amb pell sempre a estat el més desitjable, perquè es creu que pelar-les provoca la pèrdua de nutrients i vitamines. Però, hi ha alguns estudis que han descobert que no existeix tanta diferència entre menjar la fruita sense o amb pell.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana ingerir al dia fins a 400 grams de fruites. Una aportació a la nostra dieta que té molts beneficis per a la nostra salut. Però, ¿és

possible que això no s'aprofiti si es consumeix la fruita sense pell?

La pell conté fibra i fitoquímics

Va ser l'Associació per la Promoció del Consum de Fruites i Hortalisses que va informar que "la pell conté fibra i fitoquímics". Però, va advertir que això no ha de frenar el consum de la fruita sense pell, ja que pelar la fruita no li resta aquestes propietats.

És possible comprovar-lo gràcies a la Fundació CESNID que ha publicat un llibre titulat Taules de composició d'aliments del CESNID de l'associació cinc al dia ha extret algunes dades molt interessants. Les fruites escollides van ser la pera, poma, préssec i nespra.

Tant la pera com la nespra no representen diferències quant al seu valor nutricional amb pell o sense pell. En el cas de la poma, tampoc hi ha canvis significatius. Respecte al préssec, la pell conté vitamina A, però la mateixa fruita ja aporta una quantitat significativa encara que es consumeix sense pell.

Aquestes evidències confirmen que no passa res per consumir fruita sense pell. De fet, com bé indica l'associació 5 al dia, és "millor menjar-les pelades, que no menjar-les". Pelar una fruita no elimina els seus nutrients ni vitamines, tampoc la seva aportació de fibra.

Quan s'ha de pelar la fruita

Existeixen circumstàncies en les quals és millor treure la pell abans de menjar-la. Les raons les exposa l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició que assenyala el següent:

- S'han de pelar les fruites la pell del qual no és comestible, per exemple, el plàtan, taronja, alvocat o kiwi, entre altres tipus de fruites similars. El seu sabor pot resultar desagradable pel paladar i pot ser difícil masegar i ingerir la peça.
- És convenient rentar les fruites si es mengen amb la pell. El rentatge elimina "residus de plaguicides, brutícies i restes de terra que poden aportar l'aliment de bacteris, virus, paràsits i contaminants com el plom. En el cas que no

sigui possible rentar-les, és millor pelar-les.

- Quan mastegar la pell de la fruita sigui difícil. Per algunes persones, la pell al mastegar-la forma una bola que són incapaces d'empassar. Això pot dificultar el consum d'aquest aliment.

Aconsella que per rentar la pell de les fruites s'utilitzi només aigua. Posant les fruites sota l'aixeta seria suficient. Això no obstant, si estan molt brutes poden submergir-se o emprar-se desinfectants com el llegiu d'ús alimentari.

¿Conté la fruita components químics?

Malgrat que s'ha pensat que la pell de la fruita era el millor, algunes persones sempre trien pelar-la per por a consumir els químics que poden haver-hi en ella. Aquests són sulfats o ceres que garanteixen la conservació d'aquests aliments.

Per alleujament dels consumidors no hi ha perill de consumir fruita amb pell, perquè aquesta passa per uns estrictes controls de qualitat i les substàncies usades asseguren la Salut Pública. Tanmateix, amb posar la fruita que es menjarà sota l'aixeta de l'aigua, tots aquests elements que poden ser considerats indesitjables s'eliminen.