

POMA: TIPUS, PROPIETATS I EL SEU VALOR NUTRICIONAL



'An apple a day keeps the doctor away', que traduït seria una poma al dia del metge et lliuraria. I és que, sense dubtes, la poma és una de les fruites més saludable que tenim al nostre abast. Redueixen l'acumulació de líquids i ajuden a regular la funció dels intestins. Són riques en substàncies fitoquímiques i antioxidants, ajuden a reduir els nivells de sucre en sang. Segons destaca l'European Journal of Clinical Nutrition, un dels fito químics de la poma és la quercetina, que permet prevenir els problemes cardiovasculars, les malalties inflamatòries com l'artritis, l'asma i fins a les contractures musculars. La poma, al seu torn, té àcid om el tartàric i el màlic, que ajuden a digerir millor els greixos que consumim. Per això, s'aconsella menjar aquesta fruita com postre després d'una ingesta copiosa, sigui al migdia o a la nit. A més, la poma satisfà el nostre apetit i evita que mengem de més.

Valor nutricional de la poma (quantitat 100 g):

- Calories: 52
- Greixos totals: 0,2 g
- Colesterol: 0 mg
- Sodi: 1mg
- Potassi: 107 mg

- Hidrats de carboni: 14 g
- Proteïnes: 0,3 g

Amb aquestes dades, és perfecta per les persones que estan fent dieta o que pateixen d'algun trastorn d'ansietat pel dinar. Per les seues diferents beneficis i propietats, el seu baix contingut calòric tot just 80 calories per 150 grams), la poma es converteix en una de les principals opcions per poder prendre-la a mig matí, quan ens trobem entre l'esmorzar i el dinar.

La família de les pomes és ampla i diversa, i hi ha un munt de varietats: Fuji, Gala (o Royal Gala), Golden Red Delicious, Pink Lady i Ganny Smith. Continuació les detallem:

- **Poma Fuji**

El color pot variar, però és entre vermell irós. És una de les varietats més dolces i molts diuen que fa gust de mel. És perfecta per menjar crua en ser molt dolça.

- **Gala o Royal Gala**

Aquest tipus poma té la pel brillant o a ratlles o estries vermelles-ataronjades sobre una base de color groguenca. Es recomana menjar en cru, però també cuites i al forn.

- **Poma Golden**

Igual que la poma Royal Gala, la poma Golden també té una pell brillant i daurada. És cruixent i bastant dolça. És bona per menjar i també s'utilitza molt per fer pastissos de poma.

- **Poma Red Delicious**

Té una pell roja fosca amb una color mitjana. És aromàtica i té una carn sucosa. Aquest tipus de pomes són les més utilitzades per acompanyar els enciams.

- **Poma Pink Lady**

Posseeix una pell rosada amb un to groc verdós . Igual que la poma Red Delicious, la Pink Lady fa servir per ensalades i per cuinar.

- **Poma Granny Smith**

La seva pell és d'un color verdós i és una de les pomes més àcides que hi ha. La seva polpa és verda, molt densa i cruixent, amb un punt efervescent (àcida). S'usa per donar un to de frescor a plats.

POMA: TIPUS, PROPIETATS I EL SEU VALOR NUTRICIONAL

'An apple a day keeps the doctor away', que traduït seria una poma al dia del metge et lliuraria. I és que, sense dubtes, la poma és una de les fruites més saludable que tenim al nostre abast. Redueixen l'acumulació de líquids

i ajuden a regular la funció dels intestins. Són riques en substàncies fitoquímiques i antioxidants, ajuden a reduir els nivells de sucre en sang. Segons destaca l'European Journal of Clinical Nutrition, un dels fito químics de la poma és la quercetina, que permet prevenir els problemes cardiovasculars, les malalties inflamatòries com l'artritis, l'asma i fins a les contractures musculars. La poma, al seu torn, té àcid om el tartàric i el màlic, que ajuden a digerir millor els greixos que consumim. Per això, s'aconsella menjar aquesta fruita com postre després d'una ingesta copiosa, sigui al migdia o a la nit. A més, la poma satisfà el nostre apetit i evita que mengem de més.

Valor nutricional de la poma (quantitat 100 g):

- Calories: 52
- Greixos totals: 0,2 g
- Colesterol: 0 mg
- Sodi: 1mg
- Potassi: 107 mg
- Hidrats de carboni: 14 g
- Proteïnes: 0,3 g

Amb aquestes dades, és perfecta per les persones que estan fent dieta o que pateixen d'algun trastorn d'ansietat pel dinar. Per les seues diferents beneficis i propietats, el seu baix contingut calòric tot just 80 calories per 150 grams), la poma es converteix en una de les principals opcions per poder prendre-la a mig matí, quan ens trobem entre l'esmorzar i el dinar.

La família de les pomes és ampla i diversa, i hi ha un munt de varietats: Fuji, Gala (o Royal Gala), Golden Red Delicious, Pink Lady i Ganny Smith. Continuació les detallem:

• Poma Fuji

El color pot variar, però és entre vermell irós. És una de les varietats més dolces i molts diuen que fa gust de mel. És perfecta per menjar crua en ser molt dolça.

• Gala o Royal Gala

Aquest tipus poma té la pel brillant o a ratlles o estries vermelles-ataronjades sobre una base de color groguenca. Es recomana menjar en cru, però també cuites i al forn.

• Poma Golden

Igual que la poma Royal Gala, la poma Golden també té una pell brillant i daurada. És cruixent i bastant dolça. És bona per menjar i també s'utilitza

molt per fer pastissos de poma.

- **Poma Red Delicious**

Té una pell roja fosca amb una color mitjana. És aromàtica i té una carn sucosa. Aquest tipus de pomes són les més utilitzades per acompanyar els enciams.

- Poma Pink Lady

Posseeix una pell rosada amb un to groc verdós . Igual que la poma Red Delicious, la Pink Lady fa servir per ensalades i per cuinar.

- Poma Granny Smith

La seva pell és d'un color verdós i és una de les pomes més àcides que hi ha. La seva polpa és verda, molt densa i cruixent, amb un punt efervescent (àcida). S'usa per donar un to de frescor a plats.

Propietats i beneficis

- ü Alt contingut en fibres.

- ü Riques en antioxidants.

- ü Compte vitamines del grup B i C.

- ü Riques en minerals com el fòsfor, potassi o calci.

- ü Presència d'àcid màlic i àcid tartàric.

- ü Faciliten la digestió d'aliments rics en greixos.

- ü Ajuden a cuidar les dents i les genives.

- ü Ajuden a evitar l'estrenyiment.

- ü Són diürètiques, redueixen l'acumulació de líquids.

- ü Ajuden a regular la funció dels intestins.

En el que fa referència al seu perfil nutricional, una de les seves principals virtuts és la seva acció reguladora de l'intestí, una cosa que és possible gràcies al fet que és rica en fibra soluble i insoluble. Per exemple, una poma de 150 grams aporta uns 5 grams de fibra, que s'uneix als 16 grams de sucres (fructosa, sacarosa i glucosa, i 22 grams de carbohidrats.

Compten flavonoides i polifenols pel que és rica en antioxidants, en vitamines del grup B (B1, B2 i B6), vitamina C, fòsfor, potassi i calci. A més, gràcies a la presència d'àcid màlic i tartàric facilita la digestió d'aquells aliments que posseeixen un alt contingut en greixos. I és millor rentar-les bé i menjar-les sense pelar, ja que la pell de la poma conté pectina que protegeix la mucosa intestinal.

- ü Alt contingut en fibres.

- ü Riques en antioxidants.

- ü Compte vitamines del grup B i C.

- ü Riques en minerals com el fòsfor, potassi o calci.
- ü Presència d'àcid màlic i àcid tartàric.
- ü Faciliten la digestió d'aliments rics en greixos.
- ü Ajuden a cuidar les dents i les genives.
- ü Ajuden a evitar l'estrenyiment.
- ü Són diürètiques, redueixen l'acumulació de líquids.
- ü Ajuden a regular la funció dels intestins.

En el que fa referència al seu perfil nutricional, una de les seves principals virtuts és la seva acció reguladora de l'intestí, una cosa que és possible gràcies al fet que és rica en fibra soluble i insoluble. Per exemple, una poma de 150 grams aporta uns 5 grams de fibra, que s'uneix als 16 grams de sucres (fructosa, sacarosa i glucosa, i 22 grams de carbohidrats.

Compten flavonoides i polifenols pel que és rica en antioxidants, en vitamines del grup B (B1, B2 i B6), vitamina C, fòsfor, potassi i calci. A més, gràcies a la presència d'àcid màlic i tartàric facilita la digestió d'aquells aliments que posseeixen un alt contingut en greixos. I és millor rentar-les bé i menjar-les sense pelar, ja que la pell de la poma conté pectina que protegeix la mucosa intestinal.