

# ELS PEBROTS VERDS I LES SEVES GRANS PROPIETATS

14 desembre, 2023



Sense dubte el pebrot verd té grans propietats per a la salut de l'esportista i la que no és practicant. Els seus nutrients el converteixen en un gran aliat contra les malalties cardíaques i oculars.

Hi ha diversos tipus de pebrots que es defineixen per colors i sabors. Els pebrots dolços o morrons (*Capsicum annum*) comunament es consideren vegetals, encara que tècnicament són un tipus de fruita. Els morrons són de pell grossa, tenen forma de campana i venen en una varietat de colors, inclosos el vermell, groc i morat. ¿I els verds? Solen ser menys dolços que els altres i tenen un sabor lleugerament amarg. Però són molt nutritius.

## **Rics en nutrients**

Proporcionen una varietat de vitamines i minerals. A més, són

una bona font de fibra i relativament baixos en carbohidrats.

### **Desglossament nutricional (150 g) de pebre verd dolç cru:**

- Calories: 30
- Proteïna: 1,3 grams
- Carbohidrats: 7 grams
- Fibra: 2,6 grams

### **Pebrot: un concentrat natural de vitamines C, K i B6**

- Vitamina A, RAE: 3% del valor diari (VD)
- Vitamina C, 134% del VD
- Vitamina K: 9% del VD
- Potassi: 6% del VD
- B6 (piridoxina): 20% del VD

A més dels nutrients enumerats anteriorment, els pebrots verds contenen quantitats més petites d'altres vitamines i minerals, com vitamina B1, magnesi, coure i vitamina E.

Els pebrots dolços verds són particularment rics en vitamina C. Com que aquesta vitamina és soluble en aigua, el cos no pot emmagatzemar-la bé, per la qual cosa has d'obtenir-la de la dieta amb regularitat. És necessària per a moltes funcions essencials, inclosa la que s'encarrega del sistema immune, la síntesi del col·lagen, el metabolisme dels nutrients i més.

També actua com un poderós antioxidant i protegeix les cèl·lules del dany oxidatiu danyós. Fins i tot un recent estudi de revisió, publicat per "Frontiers in Immunology", documenta el paper d'aquesta vitamina per prevenir els catarros i com a teràpia potencial afegida per a la Covid - 19.

### **Bons per la microbiota**

Agregar aliments rics en fibra com els pebrots pot ajudar-te a assolir la ingesta recomanada de 30 a 35 grams per dia pels homes i de 25 a 32 grams per dia per les dones, segons documenta "Nutrients".

Els estudis demostren que augmentar la ingesta de fibra pot protegir contra afeccions del sistema digestiu com el càncer de còlon i la malaltia inflamatòria intestinal, segons una metaanàlisi de "Advance Nutrition". Menjar aliments rics en fibra també és beneficiós per mantenir el teu sistema digestiu

funcionant de manera òptima, prevenir l'estrenyiment i promoure un equilibri saludable dels bacteris intestinals.

### **Beneficis per la salut**

Els pebrots contenen una varietat de compostos vegetals amb propietats antioxidants i antiinflamatòries. Per exemple aquesta verdura proporciona flavonoides, vitamina C (com hem mencionat anteriorment), compostos fenòlics i carotenoides, tots els quals tenen efectes que promouen la salut.

Les diferències que hi ha entre els pebrots vermells, verds i grocs.

Un estudi de 2019 que va analitzar les concentracions de compostos bioactius en ells va trobar que, en comparació amb els pebrots vermells, taronges i grocs, els primers tenien més àcids fenòlics, inclòs un tipus poderós anomenat àcid p-cumàric.

Els treballs han demostrat que les dietes riques en àcids fenòlics poden protegir contra certes afeccions de salut, com la resistència a la insulina, el fetge gras, el deteriorament mental i les malalties cardíaques. A més, un assaig de 2013 va trobar que l'extracte de pebrot verd tenia una major activitat antioxidant que els de vermell, taronja i groc.

### **La bàscula a ratlla.**

Se sap que menjar fruites i verdures ajuda a mantenir un pes corporal saludable o fins i tot a perdre pes. Els nostres protagonistes són baixos en calories, rics en fibra i estan plens d'altres nutrients que el cos necessita per funcionar de manera correcta. Així i tot, és cert que és millor menjar moltes fruites i verdures diferents en lloc de només augmentar la ingesta de pebrots.

Això es deu al fet que les persones que les ingereixen en total tendeixen a tenir nivells més baixos de greix corporal i pesen menys que aquelles que mengen quantitats petites. Els estudis també demostren que les persones que mengen moltes fruites i verdures generalment tenen menys greix visceral, un tipus de greix abdominal que està fortament relacionada amb un major risc de malaltia, que qui a penes les proven.

### **Promoure la salut cardíaca i ocular**

Reconeix la ciència que les dietes riques en aliments “verds” presenten un menor risc de malaltia cardíaca. Perquè redueixen els factors de risc com el colesterol. Per exemple, menjar més vegetals pot evitar factors de risc com el colesterol elevat, el sucre a la sang i els nivells de pressió arterial.

Una innovadora estratègia per controlar la tensió arterial

A més, els pebrots verds són rics en luteïna, un nutrient carotenoide essencial per la salut dels ulls. La luteïna ajuda a protegir contra el mal induït per l'exposició a la llum en les cèl·lules fotoreceptores dels ulls. Com tal, menjar una dieta rica en luteïna pot ajudar a reduir el risc de degeneració macular relacionada amb l'edat (DMAE), una condició que pot causar pèrdua de la visió, tal com reconeix 'Nutrients'

### **Un producte versàtil**

A més de ser altament nutritius, els pebrots dolços verds són versàtils i tenen un excel·lent sabor tant crus com cuits. Agrega'ls als sofregits de pollastre i verdures. Talla'ls i serveix-los com humus, o fes-los en daus i utilitza'ls com amaniment cruixent per ensalades. També serveixen per guisats. Molt rics combinats amb ous i altres verdures en una truita.