

EL QUE POT FER L'ENCIAM PEL TEU COS

L'enciam és un vegetal molt lleuger que aporta molt poques calories, al voltant d'unes 20 per cada 100 grams. El seu principal component és l'aigua, la qual cosa la fa ideal per l'estiu, i té un baix contingut energètic, ja que la seva quantitat d'hidrats de carboni, proteïnes i greixos és molt escàs.

L'enciam en té tres vitamines antioxidants com la C, A i E, que cuiden la nostra pell i la visió. No són les úniques vitamines, també hi són la B i K. També és rica en àcid fòlic. Ens aporta minerals com el potassi, ferro, fòsfor i calci, ajuntant-nos a la funció nerviosa i muscular, a la fàbrica d'hemoglobina, proteïna dels glòbuls vermells sans, mantenint forts i sans els nostres ossos i dents.

A simple vista, hem de tenir en compte que les fulles de color verd intens d'un enciam són les més riques en vitamines i minerals.

Beneficis per la salut

A més de servir per aprimar-se, també preveu l'estrenyiment pel seu contingut en fibra i aigua, controla el colesterol alt, combat l'anèmia, regula els nivells de sucre en sang, facilita la digestió i millora el trànsit intestinal, és diürètica i depurativa, i té propietats que indueixen a la son i a la relaxació. El suc de l'enciam té un efecte sedant en el sistema nerviós, per això és bo que la consumeixin els que pateixen insomni o ansietat.

Pel seu alt contingut en aigua i fibra, l'enciam resulta molt saciant. A més la podem menjar acompanyat d'altres aliments, sent una bona opció per sentir-nos plens sense haver consumit gran quantitat de calories.

Rentar l'enciam és fonamental

El consum d'enciam sense rentar pot provocar infeccions com la toxoplasmosi, la més comuna, perillosa sobretot per dones embarassades, nenes, gent gran i persones amb les defenses baixes, podent produir dolor de cap, inflamació de ganglis i febre.

També ens pot produir diarrea, vòmits, nàusees i dolor abdominal. Depenent de la procedència de l'enciam, en moltes ocasions pot contenir bacteris, toxines, gèrmens, pesticides i restes d'agroquímics.

L'enciam s'ha de rentar amb aigua, sota l'aixeta i fins i tot podem posar-li unes gotetes de lleixiu (apte pel seu consum) i després eixugar-la molt bé. Posteriorment haurem de assecar bé les fulles. Per això, existeixen en el mercat uns envasos centrifugadors que són perfectes per eliminar l'aigua de l'enciam o també podem posar-les en un envàs amb paper de cuina perquè absorbeixi l'excés d'aigua.

Es recomana rentar l'enciam quan es vagi a consumir. Primer de tot, es retiren les fulles de l'exterior que estiguin fosques, toves o seques. Es retallen les que es vagin a consumir i es col·loquen en un recipient net amb aigua freda. Es poden afegir unes gotes de desinfectants per fruites i verdures o dues cullerades de vinagre, i es deixa actuar durant dos minuts aproximadament. S'escorre l'aigua i s'esbandeixen les fulles una per una. Es poden assecar amb paper de cuina o deixar en un escorredor mentre es preparen la resta dels ingredients en l'enciam.

Conservar l'enciam fresc durant més temps

L'enciam, com a verdura que és, requereix una temperatura determinada per la seva conservació, per la qual cosa s'haurà de guardar a la nevera, en els calaixos baixos que són els habilitats per la verdura per la temperatura que assoleix. L'enciam de borsa, per exemple, aguanta molt bé fins que s'obri la borsa, una vegada s'ha obert, el temps de conservació disminueix. Intentarem que les fulles no toquin les parets del frigorífic. D'aquesta forma, podrem conservar-les bé entre tres i cinc dies, i millor si les posem dintre d'una borsa”.