

## I 16 motivi per consumare aglio, cipolla e porro

*Tre preziosi alleati della sana alimentazione.*

*Scoprite una ad una tutte le proprietà benefiche di aglio, cipolla e porro.*



Appartengono alla famiglia delle *Liliaceae*, insieme allo scalogno e all'erba cipollina. Questi bulbi contengono molte sostanze utili per il nostro benessere, come i **flavonoidi**, molecole ad azione antiossidante che **neutralizzano i radicali liberi**, ossia i prodotti di scarto del metabolismo (lavoro) cellulare. Vediamo da vicino i tre componenti più importanti: aglio, cipolla e porro.

L'**aglio**, ingrediente indispensabile in moltissime ricette della nostra cucina mediterranea, è ricco di potassio e selenio, vitamine B1, B2 e C. Secondo gli esperti un consumo regolare di questo bulbo può aiutare a:

1. Diminuire la concentrazione del colesterolo nel sangue;
2. Aumentare il colesterolo "buono", ossia quello legato alle lipoproteine HDL;
3. Abbassare la pressione arteriosa;
4. Mantenere la corretta fluidità del sangue;
5. Distruggere i virus e i batteri che possono causare infezioni;
6. Potenziare le difese immunitarie;
7. Eliminare le "tossine";
8. Prevenire i tumori dell'apparato digerente e le malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer.

Nella **cipolla**, invece, troviamo calcio, ferro, fluoro, fosforo, magnesio, manganese, potassio, zolfo, vitamine del gruppo B, vitamina C ed E. Contiene, inoltre, un **potente antiossidante**, la quercetina che protegge le membrane cellulari (l'involucro delle cellule) dall'azione dannosa dei radicali liberi.

Utilizziamola spesso in cucina per assicurarci i suoi preziosi benefici:

1. Contribuisce ad aumentare le HDL e a diminuire la concentrazione di colesterolo nel sangue;
2. Aiuta a prevenire il raffreddore, il mal di gola e le bronchiti;
3. Stimola il sistema immunitario;
4. Aiuta a tenere sotto controllo i valori della glicemia (ossia la concentrazione di glucosio nel sangue);
5. Aiuta a combattere le infezioni da funghi (o miceti);
6. Contribuisce a mantenere sane le mucose dello stomaco e dell'intestino.

Ed eccoci ai **porri**! Cerchiamo di consumarli spesso, non solo perché contengono acido folico o vitamina B9, vitamina B6 e C, ferro, manganese e fibre, ma anche per le loro importanti proprietà benefiche simili a quelle di aglio e cipolla:

1. Sono utili nello **stabilizzare la glicemia** con un duplice meccanismo: rallentano l'assorbimento del glucosio da parte della mucosa intestinale e ne assicurano la corretta metabolizzazione, ossia la sua trasformazione in energia;
2. Contribuiscono a **ridurre la formazione delle rughe** grazie alla loro capacità di mantenere costanti i valori della glicemia. Insomma consumare abbondanti porzioni di porri mantiene la pelle elastica, levigata e giovane!