

Mela, la dolcezza anti-colesterolo

Con poche calorie!

Da sempre la mela porta sulle nostre tavole tutto il suo carico di dolcezza e benessere.



Vi ricordate? Probabilmente la mela è stata il primo frutto che avete assaporato da bambini; un sapore dolce e semplice che ancora ci ricorda le **"cose buone di una volta"**. La mela non è solo un lontano ricordo del passato, ma è parte integrante del nostro presente perché le sue innumerevoli proprietà benefiche la rendono uno dei cibi irrinunciabili di una sana alimentazione.

Origine delle mele

Secondo gli studiosi, la mela era parte della dieta quotidiana in Asia già 7.000 anni fa. Non è un caso, quindi, che la mela sia diventata

protagonista di **racconti, miti e leggende** che hanno accompagnato l'uomo nel corso della sua storia. Non è solo il frutto fonte del peccato originale di Adamo ed Eva, ma è anche il premio donato da Paride alla dea Venere e la protagonista della leggenda di Guglielmo Tell. Non bisogna poi dimenticare l'aneddoto che racconta come una mela caduta da un albero abbia "suggerito" a Newton la legge di gravità e che una mela è al centro della fiaba di Biancaneve.

Proprietà e benefici delle mele

Acqua, fruttosio e poche calorie: sono questi gli elementi speciali che rendono la mela uno dei frutti più consumati al mondo. La mela contiene in buone quantità anche vitamina C e una fibra idrosolubile, la pectina, che facilita il transito intestinale. Inoltre, è sempre grazie alla pectina che la mela può essere annoverata tra gli [alimenti che abbassano il colesterolo](#).

Consigli

Per il suo sapore zuccherino, la mela è perfetta per essere consumata fresca come **spuntino**. È spesso utilizzata nella preparazione di dolci, come nella classica [crostata](#), e nelle confetture. La mela è però impiegata anche come ingrediente in piatti salati, soprattutto nei secondi a base di [carne](#) o di [pesce](#). Il famoso [aceto di mele](#) è un condimento particolarmente consigliato nelle diete dimagranti perché favorisce il senso di sazietà e ostacola l'assorbimento dei grassi. In cucina è molto amato anche il [succo di mela](#), per il suo sapore naturalmente dolce, a cui si riconoscono molteplici principi nutritivi.

Curiosità

La mela è spesso usata come ingrediente di diversi tipi di **prodotti cosmetici**. Per esempio, sul nostro blog potete scoprire la ricetta di una [maschera per il viso fai-da-te](#) perfetta per levigare e donare elasticità alla pelle.

La mela fa sempre bene, in tutte le sue varietà. Continuate a seguirci e riscopriremo insieme le varietà di mela più note.