

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DELLE PERE

Ricca di Fibra : le pere fresche rientrano nella categoria degli alimenti definibili "grezzi", non lavorati, ovvero che possono essere consumati interi e possibilmente crudi. Abitudinariamente, molti usano sbucciare le pere ma la buccia delle pere (e non solo di queste) contiene elevate quantità di fibra alimentare, componente nutrizionale dotata di un elevatissimo potenziale saziante, nonché modulatrice dell'assorbimento intestinale dei lipidi e preventivo sui disturbi (oltre che sulle trasformazioni neoplastiche) dell'intestino crasso.

Acqua delle pere: le pere contengono l'84% del proprio peso in acqua; questa, che parrebbe una componente dietetica scontata, non lo è affatto. Anch'essa, come la fibra alimentare, è un costituente tipico degli alimenti "grezzi" che dev'essere introdotto giornalmente ALMENO in quantità pari ad 1ml ogni kcal.

Zuccheri delle pere: gli zuccheri disponibili (quindi digeribili) delle pere sono costituiti prevalentemente da monosaccaridi e per la precisione dal fruttosio; il fruttosio è un glucide che, non potendo essere utilizzato direttamente dalle cellule umane per la produzione di energia, necessita una preventiva conversione in glucosio ad opera del fegato. Questo processo metabolico ne determina un basso indice glicemico e conferisce alle pere il pregio di essere considerate un alimento zuccherino consumabile (nelle giuste porzioni) anche dalle persone affette da diabete di tipo 2 .

Per gli sportivi il basso indice glicemico è ottimale per conservare le energie più a lungo.

Le Vitamine delle pere: le pere contengono buone quantità di vitamine, in particolare Vitamina C.

Sali minerali delle pere: i sali minerali delle pere sono diversi ed abbondanti; tra tutti spicca il potassio (K), determinante nell'alimentazione dello sportivo e per la dieta contro l'ipertensione.

Contenuto calorico delle pere: il contenuto in calorie delle pere non è elevato; esse forniscono circa 35kcal per 100g di parte edibile e per questo si prestano benissimo anche all'alimentazione ipocalorica.

Fonte: Inran