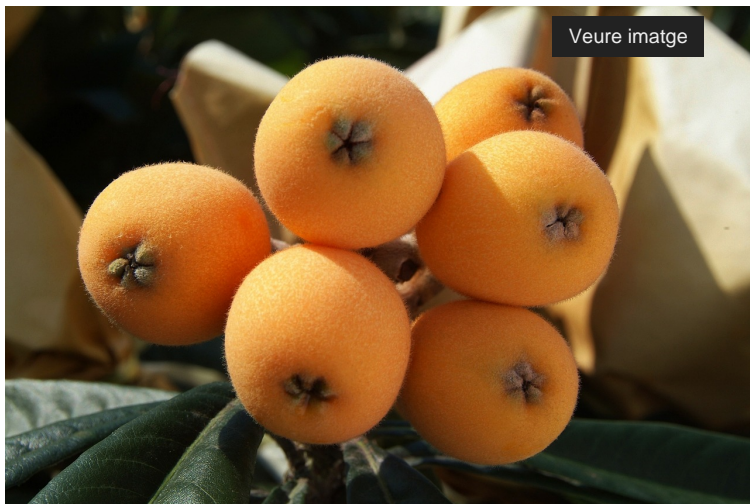


Propietats de la nespra

08/04/2024



La nespra és una fruita d'abril, maig i juny ideal per a tota la família gràcies a les seves propietats nutricionals i als seus beneficis per a la salut. Descobreix tot el que poden aportar-te si ho afegeixes a la teva dieta saludable.

Beneficis de les nespres. Per a què són bones?

Les nespres destaquen per la seva aportació en aigua, fibra i el seu baix contingut calòric, propietats que els fan perfectes en dietes de control de pes, perquè en petites quantitats sacien. D'igual manera, la seva escassa aportació en proteïnes i hidrats de carboni la fan perfecte com a mos. I, al mateix temps, els seus nutrients essencials mantenen l'organisme en bon estat.

Una altra de les propietats de les nespres és la gran quantitat de pectines que posseeixen, un tipus de fibra beneficiosa per millorar la salut intestinal i facilitar la digestió. Els seus nivells destacables en tanins, també la fan una fruita antiinflamatòria i astringent.

Les nespres també contenen polifenols i vitamina C, que actuen com a antioxidants per enfortir el sistema immunitari i combatre els danys ocasionats pels radicals lliures.

Contraindicacions de les nespres

Malgrat que les nespres siguin una fruita saludable amb múltiples beneficis, és necessari tenir en compte algunes contraindicacions per consumir-les més o menys. És important tenir present que l'equilibri és la característica fonamental en una dieta saludable.

A causa de l'alt contingut en aigua i potassi de les nespres, es recomana moderar el consum a totes aquelles persones que pateixen atacs de gota o tenen alts nivells d'àcid úric.

Una altra de les precaucions que s'ha de tenir en compte a l'hora de consumir nespres és pel seu elevat contingut de sucre natural, especialment aquells que pateixen diabetis o, per altres motius, requereixen controlar els nivells de sucre en sang.

Valor nutricional

Les nespres destaquen, sobretot, per la seva aportació de fibra, aigua i potassi. Atès que els beneficis nutricionals són tan elevats, vegem la taula nutricional per 100 g de porció comestible oferta pel Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació [https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/nispero_tcm30-102366.pdf].

- Calories: 69 kcal
- Proteïnes: 0,4 g
- Hidrats de carboni: 10,6 g
- Aigua: 78,3 g
- Fibra: 10,2 g
- Potassi: 250 mg
- Calci: 30 mg
- Fòsfor: 28 mg
- Magnesi: 11 mg
- Sodi: 6 mg
- Vitamina A: 160 µg
- Vitamina C: 2 mg

Altres usos

Les nespres, a més de ser consumides com a fruita fresca, poden tenir altres usos en funció de les tradicions i cultures de cada regió.

Algunes alternatives culinàries amb nespres són l'elaboració de mermelada, salses dolces com ara chutney, bescuits, pastissos o gelats. Més enllà de la cuina, les nespres són utilitzades en la medicina xinesa per elaborar un xarop per a la faringe o bronquitis. Així mateix, s'empra en la cosmètica natural per prevenir la caiguda del cabell o disminuir les cicatrius.

Fulla de nespra

Les fulles de la nespra han estat utilitzades en la medicina tradicional per fer tes o infusions per a tractaments d'afeccions ulceratives, la retenció de líquids, la diarrea o com a col·lutori per prevenir el sagnat de genives.

Llavor de nespra

Les llavors de la nespra es troben en el seu interior, són unes quatre llavors de color marró amb propietats tòxiques, per la qual cosa es recomana evitar el seu consum. Tot i això, sempre quedarà germinar-les de forma molt fàcil i ràpida.

Anima't a introduir nespres en la teva dieta abans que acabi la seva temporada!



FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00019.xml>]

Consumir productes de temporada és bo per a tots. Per això, elaborem aquesta guia de fruites i verdures per consumir en les diferents estacions de l'any no només per guanyar en sabor i salut, sinó també per contribuir al desenvolupament de l'entorn social, econòmic i reduir l'impacte mediambiental.