

Succhi, frullati e centrifugati: differenze e benefici per la salute

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Succhi, frullati, centrifugati ... se la base di tutti possono essere frutta, verdure e spezie esistono differenze sostanziali tra queste tre bevande. La confusione, soprattutto tra succhi e frullati, è dietro l'angolo anche se sia la preparazione che il prodotto finale sono ben diversi tra loro. [MORE]

Facciamo chiarezza, quindi, sulle differenze tra frullati, centrifugati e succhi oltre che tra benefici, vantaggi o svantaggi di consumare prevalentemente una tipologia di bevanda piuttosto che un'altra, fermo restando che si tratta in tutti i casi di alimenti salutari, con proprietà benefiche proprie di frutta e verdura e che certamente non devono mancare in un'alimentazione sana ed equilibrata.

I succhi vivi, di cui vogliamo approfondire la conoscenza, si preparano con l'estrattore, un macchinario che tratta frutta, verdura e ortaggi a bassa velocità per estrarre il loro succo. La caratteristica principale del macchinario è la lavorazione a freddo degli ingredienti che, così facendo, non si riscaldano e, di conseguenza, non si alterano o deteriorano del contenuto di vitamine.

La bevanda che si ottiene è, pertanto, ricca dell'acqua biologica presente in frutta e verdura, di enzimi, di vitamine e di sali minerali. Al contempo, tuttavia, la stessa sarà povera di fibre che rappresentano la parte di scarto dell'estrazione.

I succhi vivi sono leggeri per l'intestino e possono essere adatti a chi per problemi di salute per un certo periodo deve diminuire il consumo di fibre. In questo caso sarà appunto preferibile consumare succhi vivi piuttosto che frullati. Le fibre di scarto possono essere poi utilizzate nella preparazione di macedonie, torte e biscotti, con ciò evitando gli sprechi.

Come abbiano già accennato, l'estrattore di succo lavora ad una velocità più bassa della centrifuga, consentendo di ottenere il massimo succo possibile con scarti più asciutti rispetto alla centrifuga. Accanto a tanti vantaggi per la salute, vi è però il costo molto alto sul mercato degli estrattori di succo che, per modelli base, si aggira intorno ai 200,00 euro.

Diversamente dai succhi vivi, che richiedono l'impiego di un macchinario apposito, per la preparazione di frullati basterà avere in casa un frullatore. I frullati possono essere preparati con frutta, verdura e ortaggi, preferibilmente freschi. Quelli più cremosi, a base di mele o banane, si chiamano comunemente smoothie, mentre i frullati preparati con ghiaccio o frutta surgelata si chiamano frappé.

I frullati verdi, cioè quelli molto ricchi di verdure, sono un ottimo alleato, insieme al consumo di frutta, per ottenere bevande gradevoli nel gusto che consentano di aumentare la quota di fibre ingerita in coloro che diversamente ne consumano poca. A differenza dei succhi vivi e dei centrifugati, infatti, i frullati contengono molte fibre che incoraggiano le funzioni intestinali ed aiutano l'organismo ad espellere le tossine, contribuendo ad abbassare il colesterolo.

La base dei frullati è costituita solitamente da frutta fresca e da ortaggi o verdure crude o cotte. Si possono comunque prevedere delle aggiunte, come semplice acqua fresca, succhi di frutta, latte vegetale, acqua di cocco, ma anche frutta secca o, dolcificanti naturali, vaniglia o cannella in polvere. Proprio perché ricchi di fibre, i frullati sono molto sazianti e possono rappresentare un pasto leggero.

Se possedete una centrifuga, potrete, infine, preparare in casa un centrifugato a base di frutta e/o di verdura. Mentre i frullati sono ricchi di fibre, i centrifugati ne presentano solo una piccola quantità. Diversamente dal succo vivo, il centrifugato viene preparato ad una velocità maggiore rispetto all'estrattore, con il rischio di riscaldare gli ingredienti e con un possibile deterioramento delle vitamine e perdita degli enzimi.

In ogni caso, sia che si tratti di succhi vivi che di centrifugati, il consiglio è di consumarli appena preparati, per evitare che con il trascorrere del tempo e che con l'esposizione all'aria ed alla luce possano perdere parte delle loro proprietà nutritive. Inoltre, le bevande ottenute con la centrifuga tendono a "separarsi", cosa che non avviene con i succhi prodotti con l'estrattore. Inoltre, la centrifuga ha lo svantaggio di produrre uno scarto più umido rispetto all'estrattore e dunque, la quantità complessiva di bevanda ottenuta con la stessa dose di vegetali potrebbe essere inferiore rispetto all'impiego dell'estrattore.

Sia i centrifugati che i succhi vivi possono essere preparati senza sbucciare la frutta, se questa è bio. A tal riguardo, infatti, l'OMS consiglia, ove possibile di consumare la frutta con la buccia poiché questa contiene la maggior parte di elementi benefici dell'organismo. La normativa relativa all'utilizzo di pesticidi, infatti, prevede che il prodotto arrivi al consumatore decorso il tempo di decadimento degli stessi.

Succhi vivi, frullati e centrifugati hanno un elevato potere idratante e vengono consigliati come ricostituenti naturali in caso di stress, attività fisica frequente, periodi di studio intenso. In generale, le bevande fatte in casa hanno il vantaggio di non contenere conservanti, coloranti, zuccheri raffinati e additivi che potrebbero essere presenti nei succhi confezionati di produzione industriale.

In conclusione, sia che si abbia bisogno di incrementare il consumo di fibre, che di favorire l'introduzione di vitamine e di enzimi, si potrà scegliere tra le tre bevande della salute a base di frutta e verdura.

Dal momento che il consumo di succhi vivi, frullati e centrifugati è strettamente connesso alla scelta

di uno stile alimentare sano, vi proponiamo il nostro succo dimagrante allo zenzero:

Ingredienti: 20g di zenzero fresco, un limone, una mela, una carota e un'arancia.

Preparazione: Inserire gli ingredienti nell'estrattore di succo ed azionare. Per un forte effetto brucia grassi e depurante, utilizzare limone o pompelmo e un pizzico di zenzero. L'abbinamento limone e zenzero è perfetto per depurare, drenare e ottenere una pancia piatta.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/succhi-frullati-e-centrifugati-differenze-e-benefici-per-la-salute/102799>