

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Anguria: proprietà nutrizionali e benefici del frutto simbolo dell'estate



Fare il pieno d'**anguria** potrebbe facilmente diventare il tuo nuovo must! Questo **frutto simbolo dell'estate** è gustoso, fresco, dissetante e apporta svariati benefici grazie alle sue **numerose proprietà nutrizionali**. Ecco qualche esempio.

1. L'anguria è ricca di **sodio, proteine, potassio, calcio, ferro, vitamine dei gruppi A, B1, B2, C**. Con questo "*parterre*" di preziosi nutrienti è in grado di **agire sulla pressione** e sull'**ipertensione**, combattere la **sposstatezza** e l'**invecchiamento**, svolgendo anche un'**azione antinfiammatoria**.
2. Contiene un'alta concentrazione di **licopene**, potente **antiossidante** attivo nella prevenzione dei tumori e con effetti **benefici su cuore e ossa**.
3. L'anguria è composta per il **95% di acqua** e, oltre a reintegrare i liquidi persi, crea un senso di sazietà diventando un prezioso alleato per chi vuole perdere peso. Inoltre favorisce l'eliminazione di liquidi e di scorie in eccesso grazie alle sue **proprietà diuretiche** e **depurative**, diminuendo la **cellulite** e contrastando il **gonfiore**.
4. La sua polpa ha un'alta concentrazione di **betacarotene**, un pigmento che ha la caratteristica di essere un precursore liposolubile della **vitamina A**, nonché un **antiossidante**, dall'azione anti età. Stimola il processo di **abbronzatura** e al tempo stesso protegge anche dai **radicali liberi** che insorgono per ossidazione a seguito dell'esposizione al sole.

ANGURIA, UVA NERA E LIME PER UNO SMOOTHIE ENERGIZZANTE E ANTIAGE Dolce e meravigliosamente rosata, questa bevanda rappresenta una fonte straordinaria di **antiossidanti, potassio** e **vitamina C**. Se consumato con costanza, gli elementi nutritivi presenti in questo *smoothie* agiranno sulla chiarezza visiva sui segni visibili dell'invecchiamento, oltre a contribuire alla prevenzione di patologie cardiovascolari. **Preparazione:** combina nel frullatore e frulla per 30 secondi 2 cucchiaini di succo fresco di lime, 2 tazze di anguria fredda privata dei semi e tagliata a pezzetti (per un maggiore effetto diuretico, lascia i semi e frullali con il resto degli ingredienti), 2 tazze di uva nera fredda, con o senza semi, un pizzico di sale marino.

L'articolo [Anguria: proprietà nutrizionali e benefici del frutto simbolo dell'estate](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).