

CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ DELLE FAVE

LE FAVE

In questo articolo vi spiegherò le caratteristiche e le proprietà principali delle **Fave**. Come sempre non perdiamo altro tempo e scopriamone subito di più.

Caratteristiche

Le fave sono **LEGUMI** con buone proprietà nutritive. La pianta, nome scientifico *Vicia faba*, è un'erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Leguminose. La pianta delle fave probabilmente è originaria dei paesi asiatici e venne poi coltivata da egiziani, romani e greci.

Proprietà

Le fave sono tra tutti i legumi il meno calorici, ma comunque con un **ALTO potere nutritivo**. La presenza abbondante di **FIBRE ALIMENTARI** favorisce l'attività dell'intestino e l'eliminazione di tossine e scorie. La vitamina C invece, oltre che a proteggere l'organismo dalle malattie, permette anche l'assorbimento del **FERRO** contenuto nelle fave stesse.

Proprietà Nutrizionali

Le fave sono ricostituenti, remineralizzanti. Hanno natura neutra, sapore dolce. Promuovono la diuresi, svolgono azione emostatica. Un buon piatto drenante è composto da **FAVE** e **CICORIA** (amara e dissecante) con un pizzico di peperoncino che mobilita.

Le fave contengono al loro interno il 5% di proteine, il 4,5% di carboidrati e una bassissima quantità di grassi. Sono inoltre ricche di **POTASSIO, FERRO, RAME, MAGNESIO, SELENIO e VITAMINE**, come l'acido ascorbico, anche se la cottura va a pregiudicarne l'apporto.

Le **fave secche** contengono vitamina A e C, fibre e sali minerali come fosforo e calcio. Le fave fresche forniscono 71 kcal ogni 100 grammi, mentre quelle secche ne forniscono 305. Queste ultime sono un **alimento molto bilanciato**. Hanno un alto contenuto di proteine e fibra (28%), nonché un rapporto calorico inferiore alla media dei legumi. I **carboidrati** vi sono contenuti in quantità molto ridotta ed essendo molto digeribili provocano una ridotta, se non nulla, flautolenza.

□ Il Favismo

Purtroppo per alcuni soggetti predisposti, il loro consumo può

rivelarsi molto **PERICOLOSO**. Infatti esistono persone che a causa di una patologia ereditaria non sono in possesso di un **ENZIMA** indispensabile per neutralizzare gli effetti nocivi di alcune sostanze presenti nelle fave.

Questa patologia prende il nome di **favismo** e, a seconda della sua gravità, può causare gravissimi problemi anche solo in presenza di questi legumi. Generalmente il favismo si diagnostica già in tenera età, ma questo non esclude che esso possa insorgere anche in età avanzata.

L'enzima la cui carenza provoca il favismo è denominato G6PD e la sua mancanza provoca lo stress ossidativo dei globuli rossi.

Scopri molte **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.