

Puoi migliorare la tua salute e stimolare la perdita di peso semplicemente mangiando fichi.

Nel fico sono presenti varie sostanze nutrienti. Se il frutto è fresco, le proprietà nutrizionali sono eccezionali: contiene **proteine, cellulosa, pectina, acidi organici, vitamine A, B1, B3, C, PP.** Inoltre i fichi sono ricchi di **sodio, potassio, calcio, ferro, magnesio e fosforo.** Il Ferro e il fosforo sono necessari per garantire un corretto funzionamento del cuore, migliorare il nostro stato di salute e rafforzare il sistema immunitario.

Le Foglie di fico sono una buona fonte di **flavonoidi e polifenoli**, tra cui l'acido gallico, acido clorogenico, acido siringico, catechina, epicatechina e rutina. Gli **psoraleni** presenti nel frutto e l'olio essenziale ricavato dalle foglie hanno un'azione fungicida e battericida. Le foglie di fico hanno anche delle importanti **proprietà antidiabetiche.**

Benefici per la salute grazie ai fichi

Perdita di peso: i fichi contengono un sacco di fibre e un enzima che stimola la digestione chiamato **ficina**. Il fico aiuta a metabolizzare le proteine in aminoacidi, ciò significa che il consumo regolare di questo frutto favorisce un **sano sistema digestivo**. Questi enzimi digestivi, con l'aiuto della saliva, scompongono gli amidi del cibo in molecole più piccole. La Ficina contribuisce anche alle proprietà lassative dei fichi.

Previene il cancro: i fichi contiene un composto fitochimico chiamato **benzaldeide** che, secondo studi scientifici, si è dimostrato avere capacità anti-tumorali.

Rallenta il processo d'invecchiamento: i fichi sono ricchi di antiossidanti come i **flavonoidi, polifenoli e antociani**. Gli antiossidanti contenuti nei fichi aiutano a neutralizzare i radicali liberi che accelerano il processo d'invecchiamento.

Controlla la pressione sanguigna: i fichi sono ricchi di **potassio**, un minerale che aiuta a controllare la pressione sanguigna e l'ipertensione.

Rinforza le ossa: i fichi sono ricchi di **calcio e fosforo**, che favoriscono la formazione ossea e aiutano nella ricrescita in caso di trauma.

Previene l'anemia: i fichi sono molto ricchi di **ferro**, il minerale che stimola la creazione di globuli rossi.

Aiuta la digestione: i fichi hanno un alto contenuto di **fibre solubili e insolubili**. Le fibre solubili aiutano a stabilizzare e abbassare il livello di zuccheri nel sangue.