

Ceci, meravigliosi disintossicati sostituti della carne

Autore: Fausto Rossi

Data: 18 Dicembre 2015

I ceci, meravigliosi legumi in grado di sostituire la carne. Con un particolare non da poco: è scevro dagli effetti negativi dei cibi di origine animale. I ceci, infatti, prima di tutto sono grandi alleati della salute perché **liberano i vasi sanguigni da colesterolo e tossine**. Pur essendo più proteici di altri legumi, a differenza delle proteine animali non aumentano i grassi nel sangue.

Hanno un apporto calorico superiore a fagioli, piselli e lenticchie ma anche una discreta percentuale di acido linoleico, assente in altri legumi. **L'acido linoleico**, abbondante nella frutta secca e in alcuni oli, è fondamentale per il nostro organismo perché previene le infiammazioni e agisce positivamente a livello cardiovascolare: **abbassa i livelli di colesterolo cattivo e ha un'azione protettiva sulla circolazione**. In aiuto contro il colesterolo, i ceci contengono anche saponine e fibre, le quali, regolando il transito intestinale, mantengono in buona salute la delicata zona del colon.

Ma non è finita qui: i ceci sono ricchi di vitamine e minerali, quali **betacarotene, vitamine del gruppo B e, tra i minerali, fosforo, potassio e magnesio, preziosi per la funzionalità cerebrale**. Contengono anche ferro e acido folico, che abbassa i livelli di omocisteina, un aminoacido che, se presente in dosi eccessive nel sangue, può provocare problemi cardiocircolatori come ictus e infarto. Affinché l'assorbimento del ferro possa essere facilitato da parte del nostro organismo, è buona norma aggiungere ai ceci un alimento che contenga **vitamina C** (curcuma o zenzero su zuppe e minestre), oppure succo di limone o una cipolla rossa affettata nelle insalate di ceci lessati.

Aggiungendo a fine cottura le spezie nelle minestre o la cipolla nelle insalate, aumenta anche il complessivo valore antiossidante del piatto. Gli isoflavoni e le saponine (utili nel contrastare la formazione di radicali liberi) vengono potenziati dai curcuminoidi (presenti nella curcuma), dallo zingerone (contenuto nello zenzero) e dalla quercetina (presente nella cipolla).

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/ceci-meravigliosi-disintossicati-sostituti-della-carne/>

Generato il 11/06/2026