

PROPIEDADES DEL ZAPALLO



Entre las propiedades más destacada de la calabaza debe conocerse su acción antioxidante. Esta característica antioxidante se desprende de la presencia de sustancias tales como las vitaminas, carotenos, cumarinas, licopeno y otros componentes capaces de neutralizar los radicales libres.

Los antioxidantes presentes en la calabaza inhiben las enfermedades que provengan de la degeneración de células. Por este motivo recomendar la calabaza como dieta corriente en personas con cáncer a la próstata, hiperplasia y enfermedades a la vista como las cataratas es una práctica coherente dentro de los principios de la medicina natural.

No menos importante resulta el aporte de vitamina C para prevenir la oxidación del colesterol. La ingestión de cien gramos de calabaza proporciona la mitad de vitamina C requerida por el cuerpo diariamente. Se conoce que esta vitamina, lo mismo que la A, previene la sedimentación del colesterol en las arterias.

Hay 2 tipos de colesterol, el HDL y el LDL llamados vulgarmente bueno y malo, respectivamente. Los antioxidantes presentes en la calabaza (al igual que los presentes en el tomate, el vino tinto, etc) previenen que se sedimente LDL a partir de la oxidación del HDL lo que disminuye, en cierta medida, el riesgo de desarrollar enfermedades ligadas a la obstrucción de los vasos sanguíneos como la arteriosclerosis.

Debido a su bajo aporte calórico, la calabaza o zapallo, es una buena alternativa dadas sus propiedades para tener presente en los regímenes de reducción de peso.



Y por último, y no menos importante, no debemos olvidarnos de las semillas:

Las semillas de zapallo o calabaza contienen cucurbitina, un aminoácido ligado al desalojo intestinal de parásitos (lombrices y tenias) por lo que se acostumbra comer la pepita (semilla sin cáscara) como alternativa natural para eliminar los parásitos.

La semilla contiene también ácido salicílico (el mismo componente abundante en la corteza del sauce y del cual se extrae la aspirina) por lo que pueden usarse infusiones de semillas para aprovecharlas por su propiedad analgésica y antireumática.