

## Barbabetola rossa proprietà: poche calorie, tanti benefici

**Autore:** francesca

**Data:** 10 Luglio 2012



La Barbabetola è un alimento che non dovrebbe mancare nella nostra alimentazione perchè è un ortaggio molto energetico, consigliato nei casi di **anemia, malattie del sangue e convalescenza** a causa del **suo alto contenuto di ferro**. Essa è anche ricca di zuccheri, vitamine B e C, potassio e carotene.

La barbabetola può essere consumata in insalata o cotta, ma mantiene caratteristiche migliori quando è cruda poiché, come molte verdure, quando si cucina, le sue proprietà nutritive si trasformano o vanno perdute nella spellatura.

### Barbabetola rossa proprietà terapeutiche

Una delle **proprietà curative principali di questo ortaggio** riguarda il **potere lassativo** spesso utile per combattere la stitichezza e le emorroidi. La barbabetola è anche un buon rimedio per migliorare la funzione epatica e combattere le infezioni delle urinarie.

La di barbabietola (conosciuta anche come barbabietola da giardino, rapa rossa o barbabietola rossa) è un ortaggio diffuso nella nostre colture. Le sue foglie sono un'ottima fonte di **vitamina A** e le radici (le barbabietole appunto) sono una buona fonte di vitamina C. Le foglie vengono cucinate o servite fresche come verdura, mentre le radici o teste possono essere affettate in insalate o cotte intere e poi tagliate a fettine o a tocchetti.

Le barbabietole sono particolarmente ricche di **folati**. L'[acido folico](#), com'è noto, previene i difetti congeniti del tubo neurale del feto e va, perciò, **integrato durante la gravidanza**. Esso è anche un fondamentale alleato contro le **malattie cardiache e l'anemia**.

Nei casi di debolezza o anemia, la barbabietola è consigliata da prendere a stomaco vuoto in questo modo: **frullare con un robot da cucina 2 barbabietole crude** assieme a mezza mela, mezzo limone, una carota e un cucchiaino di lievito di birra secco

Le barbabietole sono anche ricche di fibre, solubili e insolubili. La fibra insolubile aiuta a mantenere **il tratto intestinale funzionante**, mentre la fibra solubile controlla il livello di zucchero nel sangue e [abbassa il colesterolo](#). A parte l'alto contenuto di folati, le barbabietole sono ricche di vitamine del gruppo B come B1, B2, B3 e B6.

I folati sono coinvolti nella produzione di globuli rossi e bianchi nella sintesi di materiale genetico e la formazione di anticorpi nel sistema immunitario.

La vitamina **B2 o riboflavina** è legata alla produzione di anticorpi e globuli rossi e aiuta a produrre energia e il mantenimento del tessuto epiteliale della mucosa, mentre la **niacina o vitamina B3** opera nel sistema digestivo, la produzione di nuova pelle, e aiuta il sistema nervoso a trasformare gli alimenti in energia.

**La vitamina B6** è coinvolta nel metabolismo cellulare e con il funzionamento del sistema immunitario.

Per quanto concerne il contenuto di ali minerali, la barbabietola è un ortaggio ricco di **iodio, sodio e potassio**, ma anche, in quantità minori, di magnesio, fosforo e calcio. Nelle sue foglie è abbondante il **beta-carotene** e i minerali quali ferro e calcio.

Lo iodio è un minerale essenziale per il corretto **funzionamento della ghiandola tiroidea** che regola il metabolismo, mentre il potassio e il sodio sono necessari per la generazione e la trasmissione degli impulsi nervosi, attività muscolare, a parte il bilancio idrico all'interno e all'esterno della cellula.

## **Barbabietola nella dieta: calorie**

La Barbabietola, per il suo valore calorico moderato, può essere consumata come ingrediente nelle insalate o come verdura nelle diete. Ovviamente non bisogna esagerare con questo ingrediente poiché contiene zuccheri, soprattutto quando è cotta. Grazie al suo contenuto di fibre, inoltre, essa contribuisce a dare una sensazione di pienezza, limitando il consumo di altri alimenti calorici.

Le barbabietole contengono pigmenti chiamati antocianine. Tali sostanze hanno un'azione **antiossidante** e sono anche le responsabili del colore caratteristico di questo ortaggio.

## **Antiossidante naturale**

Gli [antiossidanti](#), come si sa, hanno la funzione di bloccare gli effetti nocivi dei **radicali liberi**. Questi ultimi sono dovuti alla presenza di ossigeno nel nostro corpo, elemento essenziale nella vita

delle cellule del nostro organismo; tuttavia, alcune situazioni, come **esercizio fisico intenso**, **inquinamento ambientale**, fumo, infezioni, stress, **dieta ricca di grassi** e di esposizione al sole, tendono ad aumentare la produzione di radicali liberi. In questo senso, perciò, assumere sostanze antiossidanti attraverso la dieta quotidiana è fondamentale.

E' noto, altresì, il rapporto tra antiossidanti e prevenzione delle malattie cardiovascolari. Ciò è dovuto all'azione degli antiossidanti nella trasformazione del cosiddetto colesterolo cattivo, causa principale di [patologie cardiovascolari](#) e cerebrovascolari.

D'altra parte, i bassi livelli di antiossidanti sono un fattore di rischio per alcuni tipi di cancro e malattie degenerative.

## **Ritenzione idrica: rimedio naturale**

Inoltre, grazie alla **ricchezza di potassio e sodio**, le barbabietole hanno un'azione diuretica che favorisce la rimozione dei liquidi corporei in eccesso. Sono utili in caso di **ipertensione**, iperuricemia e gotta.

## **Come cucinare le barbabietole**

Le Barbabietole fresche sono solitamente vendute a mazzetti. Al momento dell'acquisto, si consiglia di scegliere **esemplari lisci, compatti, rotondi** e senza macchie o ammaccature. Più il rosso della radice è forte, più il frutto è giovane e ricco di vitamine e folati.

La pianta della barbabietola, la bietola, va separata e [lessata](#). Le barbabietole devono essere tenute al fresco in frigorifero e dentro un sacchetto di plastica e possono resistere sino a due settimane.

**Una curiosità:** Dalla barbabietola si estrae il pigmento naturale presente nella radice che dà il caratteristico colore rosso e che viene utilizzato nell'industria alimentare per ottenere un colorante rosso utilizzato per colorare zuppe, liquori, gelati, ecc. Questa stessa sostanza può provocare urine e feci colorate perché nell'intestino manca l'enzima che metabolizza tale pigmento.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/barbabietola-rossa-proprieta-poche-calorie-tanti-benefici/>

Generato il 20/04/2025