



L'ALBERGÍNIA (Diürètica i digestiva)

Poques hortalisses presenten una varietat tant gran de formes, mesures i colors. Només una característica és comuna en totes les varietats de l'albergínia: el color blanquinós de la polpa i el de les seves llavors.

PROPIETATS

Des del punt de vista de la botànica, l'albergínia és considerada un fruit. La polpa de l'albergínia conté certa quantitat d'hidrats de carboni, escasses proteïnes i un nivell baixíssim de grasses.

L'albergínia conté minerals i vitamines en petites quantitats, els més importants són: el potassi, el calci, el sofre, el ferro i les vitamines B i C.

INDICACIONS

Diürètica : L'albergínia augmenta la producció d'orina mitjançant l'estimulació de la capacitat de filtració dels ronyons.

És aconsellable el seu consum quan apareixen símptomes o malalties com per exemple: càlculs renals, edemes, hipertensió arterial i afeccions cardíques.

Tònic digestiu: Activa la funció biliar fet que afavoreix al suau buidatge de la bilis, així com també la producció de suc pancreàtic. Molt recomanada per a persones que pateixin digestions pesades o dispèpsia biliar.

Laxant suau: L'albergínia conté cel·lulosa (fibra vegetal).

Preventiva del càncer: Investigacions recents destaquen que els fruits de la família de les Solanàcies, com per exemple l'albergínia i el tomàquet, són molt rics en substàncies fitoquímiques que ajuden a protegir l'organisme de la formació de càncers.

PRECAUCIONS

L'albergínia conté certa quantitat de solanina. La solanina és un component alcaloide tòxic que produeix trastorns digestius, però desapareix en el procés de maduració per mitjà de l'escalfor. Per aquest motiu, les albergínies cal que s'ingereixin sempre ben madures i cuites.