IL BRODO DI POLLO HA EFFETTI BENEFICI SUL RAFFREDDORE

27 Dicembre 2018

di Redazione



ROMA – Il brodo di pollo quando si ha un raffreddore: una calda coccola con dei benefici. Un comfort food, un cibo che fa stare meglio.

“È caldo e lenitivo, cosa che lo rende una grande fonte di idratazione quando si è malati, soprattutto con il mal di gola”, spiega all’*Ansa* la dottoressa **Sandy Allonen**, che si occupa di dietetica al Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston. Il segreto della sua “magia” sta tutto negli ingredienti. “Il pollo è ricco di triptofano- spiega Allonen – che aiuta il corpo a produrre serotonina. Questo può migliorare l’umore e dare la sensazione di sollievo”.

Il pollo nella zuppa offre anche un’altra serie di benefici. È ricco di proteine che aiutano il sistema immunitario ed è anche una buona fonte di minerali e vitamine, come quelle del gruppo B, che potenziano il sistema immunitario e aiutano la digestione.

Aggiungere le spezie alla zuppa aiuta a combattere la perdita di sapori in cui si può incorrere

con il raffreddore. Verdure come carote, sedano e cipolla contengono inoltre vitamine C e K e altri antiossidanti e minerali.

“Questo non solo aiuta a costruire un sistema immunitario sano per combattere i virus, ma supporta anche il corpo nel riprendersi dalla malattia più rapidamente” specifica l’esperta. Anche il vapore emanato del brodo di pollo è benefico. “Può aprire le vie respiratorie, rendendo più facile respirare, ha anche un lieve effetto anti-infiammatorio che può aiutare a rilassare i muscoli e lenire i disagi dei sintomi del raffreddore”, evidenzia Allonen.

Infine, se si sceglie di mangiare il brodo con la pasta, i carboidrati aiutano a sentirsi pieni e soddisfatti. “Sono la fonte di energia preferita per il corpo – conclude Allonen – quindi introdurli può aiutarti a sentirsi meno senza forze”.