

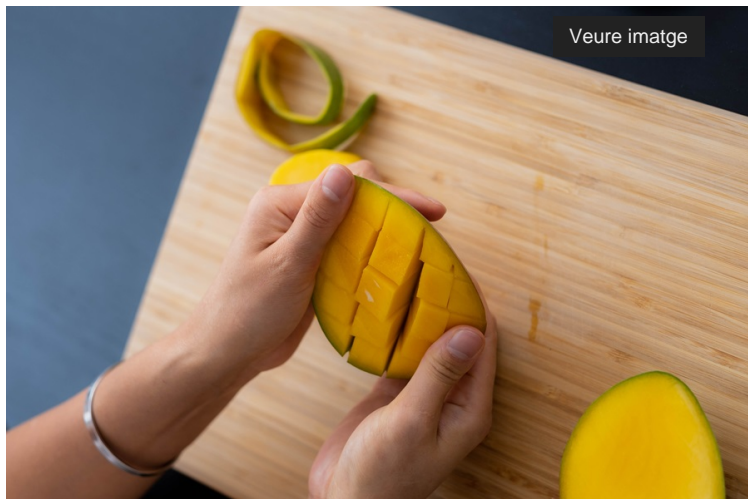
Propietats i beneficis del mango

17/11/2023

Si en algunes cultures al mango se'l coneix com "el rei de les fruites", per alguna cosa serà. Així que descobreix aquí algunes curiositats, propietats i beneficis del mango que t'animaran a incloure aquesta fruita tropical a la teva dieta.

Origen del mango

El mango és una fruita molt coneguda i preuada, tant és així que podem trobar-la al voltant del món gràcies a la seva demanda global, el comerç internacional i la seva llarga història de cultiu. Però, ara bé, d'on ve el mango?



La història del seu cultiu es remunta a milers d'anys, aproximadament sobre el 2000 aC a l'Índia, per la qual cosa és originari del sud-est asiàtic. La seva adaptabilitat a climes tropicals i subtropicals van ajudar a la seva distribució geogràfica, fent que la producció de mango no fos exclusiva de l'Índia, sinó que també ho fos la Xina, Tailàndia, Indonèsia, Pakistan, Mèxic i Brasil, entre altres.

Malgrat ser un producte tan exòtic, fa anys que el seu cultiu també va arribar a Espanya, sent la costa malaguenya la productora més gran de mangos. Tant és així, que l'Associació Espanyola de Tropicals ha creat la marca "Mango de Màlaga" per reconèixer i promocionar la seva qualitat.

Propietats i beneficis del mango per a la salut

El mango és conegut per la seva gran grandària, el gust tropical, la suculència i la seva dolçor. A vegades, aquestes 3 particularitats fan que la gent tingui una visió errònia del fet que el mango engreixa o que s'hauria de reduir el seu consum. És obvi que tot en excés és dolent, però introduir el mango en la teva dieta saludable ajuda a obtenir tots els nutrients i beneficis que ofereix.

Ric en nutrients i vitamines

El mango és una fruita amb propietats nutritives molt variades, perquè no sols aporta carbohidrats, sinó que també aporta proteïna i greix d'origen natural, una gran font de vitamines essencials, com ara vitamina C, K, A, algunes del grup B i minerals com a fibra, magnesi, potassi, fòsfor i ferro.

Reforça el sistema immunitari

El mango està replet de vitamina C, la qual cosa preserva el sistema immunitari, evitant l'aparició de qualsevol patologia infecciosa i escurçant els refredats comuns.

Millora la digestió

La quantitat de fibra dietètica que sol contenir un mango, prop d'uns 2,6 g/100 g, fa que sigui una fruita efectiva a l'hora d'alleujar el restrenyiment. El seu alt contingut en aigua, juntament amb el potassi, contribueixen en aquesta funció diürètica, especialment en la regulació del sistema digestiu.

Cuida la salut ocular i la memòria

Gràcies al seu contingut en vitamina A, el mango pot promoure la salut ocular, sobretot millorar la visió nocturna. A més, els betacarotens ajuden a frenar la degeneració del teixit ocular. D'altra banda, la seva aportació en vitamines del grup B i minerals com el zinc, ajuden a enfortir la memòria, la funció psicomotora i millorar l'atenció.

Contribueix a la salut capil·lar i de la pell

La vitamina C que conté el mango no sols reforça el sistema immunitari, sinó que també exerceix un paper essencial en la regeneració i conservació de la pell, atès que la vitamina C és fonamental per a la formació de col·lagen. Aquesta vitamina a la vegada actua com a antioxidant, protegint el cabell contra els radicals lliures, ajudada per la vitamina A i B9, que prevenen la caiguda del cabell.

Valor nutricional del mango

El mango és una fruita amb moltes propietats saludables, encara que cal no oblidar que és una font de sucre natural, per tant, ha de menjar-se amb moderació i dins d'una dieta sana i equilibrada. El valor nutricional del mango per cada 100 g d'aliment seria:

- Calories: 61,1 kcal
- Carbohidrats: 12,80 g
- Greixos: 0,45 g
- Greixos saturats: 0,10 g
- Sucres: 12,50 mg
- Colesterol: 0 g
- Sodi: 5 mg

Com triar un mango

A l'hora de triar un mango en el supermercat no és una tasca molt difícil si tens en compte un parell de trucs.

El primer que has d'obviar és el color, ja que algunes varietats mai agafen aquest color vermellós. Alguna cosa que mai falla és l'aroma a fruita madura i el tacte. El mango quan el toques ha d'estar lleugerament tou per saber que està al punt òptim de maduració.

En el cas que compressis un mango que no està llest per consumir, sempre pots deixar-lo uns dies a temperatura ambient al costat d'altres fruites, sobretot, de plàtans, aquests ajudaran a accelerar el seu procés de maduració.

Per a acabar, com a tip tens [aquest vídeo](https://www.youtube.com/watch?v=ljnVkdKHSwY) [<https://www.youtube.com/watch?v=ljnVkdKHSwY>] del Xef Toni Aranda des de Chef Caprabo, perquè aprenguis una forma fàcil d'extreure quadrats del mango sense haver de pelar-lo.