



El raïm

El raïm pertany a la família de les vitàcies. Hi ha diferents varietats i se'n pot trobar de molts colors diferents. Els més comuns en la nostre zona són el raïm negre i el raïm verd, del qual se'n troba diferents varietats com per exemple el Moscatell. La seva collita sol ser al setembre i és consumeix principalment a la tardor.

Composició nutricional

Pel que fa a la composició nutricional, el raïm conté entre 67-81 kcal per 100 grams d'aliment. La variació d'aquest contingut calòric dependrà del grau de maduració de la fruita, com més madura, més contingut en sucres. Hem de tenir en compte que una ració de fruita equival a 150-200 g aproximadament, pel que el seu contingut calòric seria una mica superior en comparació a altres fruites ja que aquest té més quantitat d'hidrats de carboni.

Cal destacar, que d'entre totes les fruites, el raïm és la més rica en vitamina A i B. També ens aporta vitamina C, manganès, magnesi, calci, fòsfor, ferro, potassi, entre d'altres. Es convenient rentar-lo bé abans d'ingerir-lo, i es recomana menjar el gra sencer per tal d'aprofitar totes les propietats.

A través d'un procés de deshidratació, se n'obté les panses, les quals també són riques en hidrats de carboni i ens aportaran propietats antiinflamatòries i antioxidants a través dels flavonoides a més de vitamines del grup B, magnesi, calci i fòsfor. Són doncs, totalment recomanables per les seves propietats!

Begudes derivades del raïm

Amb diferents processos de fermentació se'n deriven subproductes com el vi, cava, most, mistela, etc. Sovint sentim parlar que una copeta de vi és saludable ja que ens aporta antioxidants com els polifenols i el resveratrol, pel que ens podria beneficiar en front a malalties cardiovasculars. No obstant, estudis recents han posat de manifest que el consum d'alcohol augmenta el risc de patir càncer. Per tant, si el que volem és consumir un nivell adequat d'antioxidants, cal seguir una dieta equilibrada i ingerir 3 peces de fruita (senceres, no en suc) i dos racions de verdura diàriament. D'aquesta manera aprofitarem totes les propietats beneficioses d'aquests grups d'aliments i evitarem consumir la part perjudicial que en aquest cas és l'alcohol.

