



UNC
CONSUMATORI.IT

L'esperto risponde su banane e potassio

18 Luglio 2016

Le banane mature contengono quantità di potassio superiori o inferiori rispetto a quelle acerbe?

La quantità di potassio rimane invariata sia nelle banane mature sia in quelle acerbe, ciò che cambia è il contenuto in amidi: nelle banane verdi acerbe i carboidrati sono rappresentati dai cosiddetti amidi "resistenti" poiché non sono digeribili dall'intestino tenue e vengono fermentati nell'intestino crasso, provocando talvolta flatulenza. Questi amidi, durante la fase di maturazione, vengono trasformati in zuccheri. Difatti le banane gialle che sono mature, oltre ad avere un caratteristico gusto saporito e zuccherino, sono anche più digeribili e nutrienti.

Scopri tutte le nostre FAQ

Autore: Agostino Macrì

Data: 13 luglio 2016