



ESPINACA SPINACEA OLERACEA - - RICARD ESPINA

DETALLS: És família de les amarantàcies. Sembla d'origen asiàtic i el seu nom prové del persa (esfenaj)



TEMPORALITAT: es cultiva tot l'any

Els espinacs són una hortalissa amb molta aigua (92%) i ens aporten molt poques quilocalories (100 g contenen 22 kcal). En canvi són rics en fibra (1,8%), tenen una quantitat considerable de proteïnes (2.5 %) i moltes vitamines i minerals.



CURIOSITAT:

Va ser als anys 30 quan el personatge de còmics Popeye va fer de l'espinac un símbol de la seva força. Sovint se'l veu menjar-ne en llauna i explicant-li a la seva xicota OLIVIA que tenen molta vitamina A!



PROPIETATS NUTRICIONALS:

Vitamina A en forma de betacarotè: En Popeye tenia raó, doncs, quan deia que la vitamina A dels espinacs era important per fer les persones fortes i sanes.

Vitamina C intervé en la formació de col·lagen, glòbuls vermells, ossos i dents, i també afavoreix l'absorció del ferro.

Vitamines del grup B: és especialment ric en vitamina **B9** (àcid fòlic), imprescindible perquè intervé en la formació de les cèl·lules sanguínies. També conté **B2** (riboflavina), producció d'anticossos i glòbuls vermells i vitamina **B6** (piridoxina), és important en la regulació del sistema nerviós central i essencial per a la formació dels glòbuls vermells. La vitamina **B6** estimula el sistema immunitari.

Vitamina K: regula la coagulació de la sang i per això la coneixem també com a vitamina antihemorràgica. La trobem en totes les hortalisses de fulla verda, però sobretot en els espinacs.

Minerals: són rics en **calci, ferro, magnesi, potassi, sodi, fòsfor i iode**

RESUM:

Els espinacs són una **font de vitamines, minerals i antioxidants molt important**. Tenen **efectes anticancerígens destacats i contribueixen a reforçar el sistema immunitari** de l'organisme.