

NUTRIZIONE



Attualmente il burro non entra a far parte dei suggerimenti nutrizionali raccomandati, forse semplicemente per pregiudizio, per sentito dire o per scarsa conoscenza. Nessuno si sognerebbe di dire a chi giornalmente assume mezzo litro di latte intero che tale comportamento dietetico potrebbe produrre,

nel tempo, l'insorgenza di patologie cronico-degenerative. Molti invece punterebbero il dito su chi, con la propria dieta, assume 20g di burro al giorno. Non è secondario ricordare che in mezzo litro di latte intero sono presenti mediamente 17,5g di grasso da cui si ricavano, circa 20-21g di burro. Il burro è il grasso alimentare ricavato dalla lavorazione della crema di latte vaccino. La sua storia è antichissima, risale al tempo degli egizi che lo ricavano dal latte degli animali da allevamento. È un alimento ad alto valore energetico da integrare nella dieta sia come condimento che come ingrediente. È di particolare interesse per le sue caratteristiche nutrizionali, antinfettive e, come è stato dimostrato da recenti studi, anticancerogene. Queste caratteristiche sono determinate dalla particolare struttura della frazione lipidica del burro, in particolare, dalla composizione della frazione trigliceridica e della frazione dei componenti "minori" (insaponificabile). (...)

L'articolo:

<http://www.georgofili.info/detail.aspx?id=455>

Sull'argomento:

<http://www.alimentazioneinequilibrio.it/2011/12/12/la-qualita-alimentare-e-gustativa-del-burro/>

Informazione di base:

<http://it.wikipedia.org/wiki/Burro>