

# Lo Struzzo



## PERCHE' MANGIARE LO STRUZZO?

E' buono e fa bene, da una rivista di prevenzione oncologica di Legatumori Senese, Organo Ufficiale del Coordinamento Regionale della Toscana, si trae quanto segue: “ Struzzo delle mie brame hai la carne più buona del reame”. La carne di struzzo ha delle caratteristiche che la rendono unica (e migliore rispetto alle altre) i grassi sono meno del 2% e sono particolarmente ricchi di acidi grassi polinsaturi di tipo Omega3 in quantità sei volte superiore alla carne bovina e ottanta volte alla carne di pollo. Recenti ricerche hanno dimostrato che gli Omega-3 oltre a diminuire la pressione arteriosa e a migliorare l'elasticità delle arterie, agiscono positivamente nella prevenzione e nella riduzione dei processi tumorali. Il contenuto in carnitina, quasi assente nel pesce e nelle carni bianche, è il maggiore tra le carni degli animali domestici. Lo stesso è per l'altissimo contenuto in ferro disponibile, componente essenziale nella dieta di adolescenti e donne in gravidanza e in allattamento. Per tutti questi motivi la carne di struzzo è raccomandabile per sportivi (soprattutto quelli sottoposti a sforzi prolungati), per adolescenti e tutte le persone sane desiderose di mantenersi tali. Negli Stati Uniti la carne di struzzo viene raccomandata dai cardiologi e dai cardiocirurghi ai loro pazienti prima e dopo le operazioni al cuore. L'alto contenuto di proteine e la bassa quantità di colesterolo la rendono ottima alla cottura, delicata al gusto e leggera alla digestione. Ricca di Omega 3.

## Tabella dei valori nutrizionali

	<b>Struzzo</b>	Maiale	Bovino	Pollo
Acqua	<b>75,4</b>	70	75	73-75
Grassi %	<b>1,2</b>	25,2	14,7	1-3
Proteine%	<b>21,7</b>	18-28	18-22	23-24
Colesterolo	<b>37,8</b>	80-105	63	64-90
Ferro	<b>3,7</b>	0,9	1,65	0,9
Calcio	<b>6,1</b>	10	10	8-17
Calorie	<b>104,7</b>	319,3	157,2	114,4