

I 10 cibi afrodisiaci

La sana alimentazione che accende la passione!

Nella settimana dedicata a San Valentino scopriamo 10 alimenti afrodisiaci, tra verità scientifiche e leggende metropolitane.

Per la festa degli innamorati abbiamo in serbo per voi un **nuovo menu di San Valentino** da preparare in occasione di una cena romantica da dedicare al proprio partner. Se poi il menu si compone di cibi afrodisiaci, allora la cena di San Valentino è davvero impeccabile.

Ma esistono davvero cibi dalle proprietà afrodisiache? In ogni cultura, fin dall'antichità, si riconoscono degli **alimenti speciali in grado di accendere la passione**: alcune di queste proprietà afrodisiache sono oggetto di studi da parte della comunità scientifica, altre, invece, sono frutto di miti e leggende che si sono tramandati nel tempo.

Se quindi non è certo che questi cibi riescano a migliorare l'intimità di coppia, è sicuro che sono **ricchi di principi nutritivi** benefici per l'organismo: un motivo più che sufficiente per consumarli tutto l'anno e non solo in occasione di San Valentino.



1. Zafferano

Secondo una ricerca del Guelph's Department of Food Science della Guelph University dell'Ontario, sembra che si possa confermare anche da un punto di vista "scientifico" ciò che in diverse medicine popolari si crede da sempre: e cioè che lo zafferano sia un **potente afrodisiaco**. Ma lo zafferano è in buona compagnia...



2. Ginseng

La stessa ricerca del Guelph's Department of Food Science, oltre allo zafferano, ha riconosciuto anche nel ginseng un vero e proprio **toccasana dell'amore**; merito delle proprietà toniche e stimolanti e dei suoi effetti benefici sulla circolazione.



3. Peperoncino

Con il suo sapore piccante, il peperoncino è considerato l'alimento dell'eros, ma la sua fama di afrodisiaco naturale si deve in realtà alla **capsaicina**, una sostanza che favorisce la vasodilatazione periferica.



4. Mandorle

Le presunte proprietà afrodisiache delle mandorle andrebbero ricondotte al notevole contenuto di **vitamina E** che, oltre ad essere un potente antiossidante che ci aiuta a combattere l'invecchiamento cellulare, sarebbe in grado di aumentare il desiderio.



5. Banane

Vitamine del gruppo B, potassio e magnesio sono gli ingredienti segreti che renderebbero le banane dei perfetti cibi afrodisiaci. Infatti, queste sostanze costituirebbero un vero e proprio elisir d'amore in quanto sono **toniche ed energetiche**.



6. Cioccolato extra fondente

I [bioflavonoidi](#) contenuti nel cioccolato extrafondente aiutano la **vasodilatazione delle arterie**, favorendo così la circolazione. Come il peperoncino, dietro al "successo" afrodisiaco del cioccolato ci sono motivi anche simbolici: il suo sapore goloso è piacere allo stato puro.



7. Zenzero

Conosciamo lo [zenzero](#) per le proprietà benefiche sul sistema immunitario e sulla digestione, ma fin dall'antichità nella medicina araba è noto anche per le virtù afrodisiache rafforzate anche dal suo **sapore piccante**.



8. Semi di zucca

Nel loro piccolo involucro questi [semi](#) contengono una notevole quantità di **magnesio**, energetico e tonificante, e di **zinco** che stimola la secrezione di testosterone. Quindi i semi di zucca sono consigliati soprattutto ai "maschiotti" che possono farne scorta consumandoli a colazione o aggiungendoli a piatti di verdura.



9. Soia

Il cibo sinonimo di sana alimentazione, può essere considerato il **simbolo dell'amore**. Sembra che la soia, infatti, sia particolarmente efficace nel contrastare gli effetti della menopausa per quel che riguarda il calo del desiderio.



10. Liquirizia

Per la medicina popolare cinese l'alimento giusto per risvegliare i sensi è la liquirizia grazie ai suoi **effetti stimolanti**. Sempre secondo la tradizione, però, è meglio che gli uomini non esagerino con il consumo di liquirizia perché potrebbe provocare l'effetto contrario di abbassare i livelli di testosterone.