

...SPINACI CHE PASSIONE

Gli spinaci sono ortaggi ricchi di vitamine (A, C, K e quelle del gruppo B), di sali minerali (ferro, potassio, calcio, magnesio, fosforo e rame), di fibre e antiossidanti (la luteina in particolare).

Aiutano a riequilibrare il quadro pressorio perché sono poveri di sodio ma ricchi di potassio. I peptidi contenuti nelle loro proteine, sembrano inibire l'angiotensina, una molecola che agisca come vaso costrittore. Anche i nitrati presenti negli spinaci aiutano a ridurre la pressione sanguigna e le cardiopatie. Le fibre presenti aiutano a ridurre i livelli di colesterolo e di glicemia ematica. Grazie al loro contenuto di ferro gli spinaci sono poi utili anche in caso di anemia: l'importante è consumarli insieme a un frutto o a una verdura che contenga vitamina C, per facilitare l'assorbimento del ferro. Sono ricchi di luteina, sostanza antiossidante che viene assorbita dal sangue e va a depositarsi negli occhi, in particolare nella retina. Insieme alla zeaxantina (un pigmento di colore giallo contenuto anche negli spinaci), e al betacarotene, la luteina protegge gli occhi dai danni causati dalla luce del sole. La ricchezza in acido folico li rende preziosi alleati in gravidanza, allattamento e in quelle patologie in cui si riscontra un ridotto livello di folati ematici. Stimolano la diuresi, perché ricchi di acqua e fibre, nutrienti che contribuiscono al funzionamento regolare dell'intestino, con un conseguente effetto depurativo. Le fibre presenti li rendono alleati nel garantire il senso di sazietà. Da limitare in caso di problematiche renali.



...NOCI CHE BONTÀ

Le noci sono frutti molto calorici, apportano infatti circa 650 calorie per 100 gr di prodotto. Sono costituite per la maggior parte da grassi mono e polinsaturi (di natura protettiva) e proteine. Le fibre sono presenti in buona quantità, aiutando nella regolazione delle funzioni intestinali, in caso di stipsi, ed equilibrando i livelli di colesterolo e glucosio ematici. Tra le vitamine le più abbondanti nelle noci si ritrovano le vitamine del gruppo B, in particolare la B1 e la B6, l'acido folico e la vitamina E. Tra i minerali vi sono soprattutto Calcio, Ferro, Magnesio ma anche Zinco, Fosforo e Potassio. Sono ricche di sostanze antiossidante che mostrano proprietà antitumorali, oltre agli acidi grassi della serie Omega-3. Quest'azione si verificherebbe soprattutto nei confronti del tumore al seno e alla prostata.

Grazie all'elevato potere energetico e alla presenza di proteine, magnesio e arginina, le noci sono l'ideale per recuperare energie in periodi particolarmente impegnativi, per chi pratica sport o per chi ha un elevato dispendio calorico. Sono preziose allenate della pressione arteriosa. Questa proprietà delle noci si deve agli acidi grassi polinsaturi, in particolare all'acido alfa-linoleico, all'arginina che potenzia l'elasticità dei vasi sanguigni e al magnesio, che regolarizza i valori pressori. Le noci aiutano a tenere sotto controllo i livelli di glicemia e a migliorare il tono dell'umore.



...FAGIOLI QUESTI SCONOSCIUTI

*Sono i legumi forse più conosciuti al mondo, originari dall'America centrale il cui nome scientifico è *Phaseolus vulgaris*. La pianta dei fagioli è una rampicante annuale, appartenente alla famiglia delle leguminose. Sono composti principalmente da: carboidrati a medio indice glicemico, proteine vegetali, tanto da ottenere l'appellativo di "carne dei poveri", oltre che fibre. Contengono una varietà di vitamine e minerali fornendo principalmente potassio, fosforo, magnesio, vitamina C, vitamina B3 e folati. Contengono isoflavoni, importanti antiossidanti e dall'attività fitoestrogenica positiva; antocianine, responsabili del colore dei fagioli. Sono presenti anche la fitoemoglobulina, una lectina tossica trovata in elevate quantità nei fagioli crudi, in particolare in quelli rossi, che degrada con la cottura; e l'Acido fitico, una sostanza presente in tutti i semi commestibili che compromette l'assorbimento di vari minerali come il ferro e lo zinco. La sua quantità viene ridotta con l'ammollo, la germinazione e la fermentazione dei fagioli.*

*I fagioli aiutano nel controllo del peso: uno studio del 2010, pubblicato su *European Journal of Nutrition*, avrebbe evidenziato che, in soggetti sovrappeso/obesi, il consumo di legumi 4 volte a settimana per 2 mesi porterebbe alla riduzione dello stato proinfiammatorio e una maggiore perdita di peso rispetto a una dieta che esclude questi alimenti. Aiutano a prevenire il diabete e le dislipidemie, oltre che ridurre il rischio di sviluppare il cancro al colon e questo grazie all'azione della fibra in essi presente.*



...CARCIOFI UNA PREZIOSA MINIERA

Il carciofo è una pianta di origine mediterranea, molto nota fin dall'antichità per i suoi numerosi pregi. Oggi è coltivato in alcuni Paesi del Mediterraneo e, in particolare, in Italia, Francia e Spagna. Nel mondo se ne coltivano oltre 90 varietà, ma è l'Italia il maggior produttore mondiale di carciofi. Questo ortaggio di cui si consuma la grossa gemma raccolta prima della fioritura, è ricco di fibre, fornisce un basso apporto calorico e ha un elevato contenuto in minerali quali potassio, calcio, fosforo e ferro. Sono presenti anche le vitamine del gruppo B, in particolare la tiamina (B1), la riboflavina (B2) e la niacina (B3), oltre che varie sostanze attive: derivati dell'acido caffeico (tra cui la cinarina), flavonoidi, tannini, inulina e fitosteroli.

Il carciofo è un alimento considerato da sempre tonico e digestivo; noto per il suo caratteristico sapore amaro. Grazie ai suoi principi attivi al carciofo sono riconosciute: attività coleretica e colagoga, ovvero è in grado di stimolare la produzione e la secrezione di acidi biliari. Questi effetti positivi erano già ampiamente noti nel XVII secolo; studi più moderni hanno confermato le proprietà stimolanti dei suoi estratti sia a livello del fegato sia a livello della cistifellea, con impatto positivo sulla digestione degli acidi grassi e sulla riduzione dei livelli del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue. Possiede anche una dimostrata azione antiossidante ed epatoprotettrice, nel senso che protegge il fegato dai processi di ossidazione.



...NESPOLE CHE SCOPERTA..

Le nespole sono frutti rari che si raccolgono dal nespolo comune (Mespilus germanica). Si raccolgono in pieno autunno, tra ottobre e novembre, per poi essere consumate dopo un periodo di maturazione che dura all'incirca 15 - 20 giorni. In queste settimane la polpa delle nespole cambia sapore e consistenza divenendo molto più appetibile pur mantenendo pressoché inalterate le sue proprietà. Le nespole sono ricche di sali minerali, in particolare di calcio, ferro, fosforo, potassio e fosforo; ma anche di vitamine, la vitamina C, il retinolo (vit. A), la tiamina (vit. B1), la riboflavina (vit. B2), la niacina (vit. B3). La polpa è anche ricca di acqua, fibre e pectine, composti che aiutano la digestione, oltre che di tannini, i composti responsabili del sapore leggermente astringente.

Le nespole sono ideali per chi ha problemi di digestione grazie alle qualità dei suoi componenti, capaci di proteggere l'intestino e inducendo alla sazietà. L'elevata presenza di fibre rende questo frutto ideale nelle diete ipocaloriche, anche per l'effetto ipo-colesterolemizzante e drenante. Le vitamine e i minerali contenuti nella polpa sono utilissimi dopo l'attività sportiva e per l'attività antinfiammatoria. L'elevata presenza di tannini nelle nespole acerbe svolge un'attività antidiarroica. L'infuso di foglie di nespolo aiuta ad abbassare la concentrazione di zuccheri nel sangue, oltre ad avere un effetto antiossidante.

