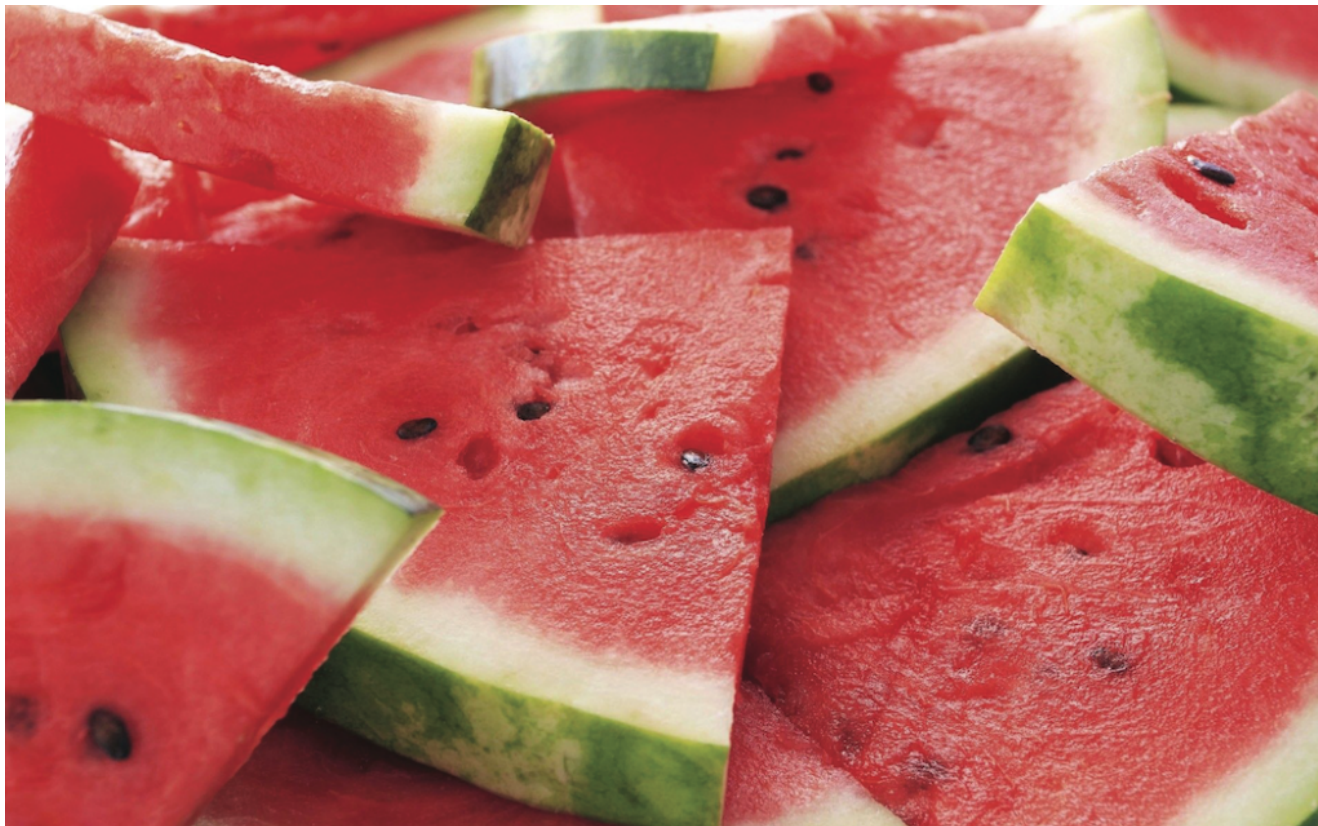


Estate...da mangiare!

scritto da fmadmin | Agosto 14, 2014



Finalmente è arrivata la bella stagione!

È tempo di sole, di allegria, di colori ma anche di grande caldo, ecco quindi qualche piccolo consiglio per affrontarlo al meglio. Con l'arrivo del caldo è opportuno ridurre l'apporto calorico e diminuire il consumo di alimenti grassi. Diventa importante, ma è anche una necessità, privilegiare e aumentare il consumo di frutta e verdura. La natura sa di cosa abbiamo bisogno in questa stagione ed ecco comparire sui banchi del mercato frutta e verdure molto ricche di acqua e sali minerali per compensare la perdita in seguito all'eccessiva sudorazione. Alimenti in cui colori predominanti sono il rosso e il giallo-arancio dovuti alla presenza di carotenoidi che preparano la pelle a ricevere il sole.

Quali sono allora gli alimenti da portare sulle nostre tavole?

COCOMERO Simbolo dell'estate per eccellenza! L'elevato contenuto di acqua rende il cocomero un ottimo dissetante nelle calde giornate estive e permette inoltre, grazie alla presenza di un buon contenuto di potassio e altri sali

minerali, di reintegrare quelli persi con la sudorazione.

POMODORO Anch'esso ricco di acqua e povero di calorie, contiene molto potassio, vitamine A e C.

MELONE Ricco di acqua e zuccheri è estremamente rinfrescante. Il suo estratto è ricco di enzimi antiossidanti con effetti benefici per combattere lo stress.

ZUCCHINE Hanno un modesto contenuto calorico e un elevato contenuto di acqua. Contengono potassio, vitamine E e C. Sono facilmente digeribili ad azione lassativa, disintossicante e antinfiammatoria.

CETRIOLI Molto ricchi di acqua con un buon contenuto di sali minerali e diverse vitamine. Hanno azione purificante e disintossicante. E poi ancora Albicocche, pesche, ciliegie, prugne, peperoni, melanzane, fagiolini. Via libera dunque alla freschezza di estratti, frullati, insalatone.... Un'ultima raccomandazione: non "dimentichiamo" di bere! In questa stagione abbiamo bisogno di almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno.

A cura della Raffaella Morello Nutrizionista