

ALIMENTAZIONE

10 CIBI VERDI CHE AIUTANO LA TUA SALUTE



Secondo alcuni studi, la vista di particolari colori di cibi e la loro luminosità determinino a livello cerebrale più eccitazione e voglia di mangiare. Purtroppo, sembra che a rimetterci siano gli alimenti di colore verde, che risultano essere i meno stimolanti per il nostro cervello. In realtà, i cibi di colore verde possiedono diverse peculiarità che ne fanno ottimi alleati della nostra salute: vediamole nel dettaglio.

I nutrienti dei cibi verdi

I. **Magnesio.** Gli alimenti di colore verde sono ricchi di questo **minerale**, che è implicato in numerose funzioni dell'organismo: favorisce il **metabolismo** dei **carboidrati** e delle **proteine**, stimola l'assorbimento di altri minerali essenziali come **calcio**, fosforo, sodio e potassio, regola la pressione dei vasi sanguigni e la trasmissione dell'impulso nervoso. In particolare, il magnesio contribuisce alla riduzione della stanchezza, dell'affaticamento e protegge l'apparato muscolare prevenendo anche i tipici crampi notturni, dovuti spesso proprio a una carenza di magnesio nell'alimentazione.

II. **Folati.** Gli ortaggi a foglia verde sono un'importante fonte di acido folico, un elemento utile nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, soprattutto nelle persone che soffrono di iperomocisteinemia, cioè presentano elevati livelli di omocisteina nel sangue, un particolare aminoacido considerato come indicatore del rischio cardiovascolare. I folati sono utili anche nella prevenzione del rischio di chiusura incompleta del canale vertebrale dei neonati, per questo vengono spesso raccomandati nella dieta delle donne in **dolce attesa**. Inoltre, i folati sono importanti anche per garantire il buon funzionamento del sistema immunitario. Clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu per le malattie cardiovascolari.

III. **Vitamina C.** Alcuni alimenti verdi fanno parte dei cibi con maggiore concentrazione di vitamina C, un micronutriente fondamentale per l'**assorbimento del ferro** contenuto nei vegetali, ma che possiede anche importanti proprietà **antiossidanti** e quindi preventive di molte malattie croniche cardiovascolari e neurologiche. La vitamina C, inoltre, aiuta a rafforzare le difese immunitarie ed è quindi utile per **affrontare la stagione fredda** senza incorrere in malanni. Questa vitamina idrosolubile si disperde in acqua, è fotosensibile,

termosensibile e può quindi deperire velocemente. Per assimilarne maggiori quantità i cibi dovrebbero essere mangiati freschi e crudi.

IV. **Clorofilla.** Il colore verde degli alimenti deriva proprio dalla presenza di clorofilla e dei carotenoidi, questi ultimi responsabili del colore verde scuro delle foglie, e sono entrambi antiossidanti che combattono i **radicali liberi** e l'**invecchiamento precoce** dell'organismo. Clicca **qui** per ottenere gratis una dieta anti-age che prevede gustosi menu ricchi di alimenti antiossidanti.

I 10 alimenti verdi che non dovrebbero mai mancare nella tua dieta

1. **Spinaci.** Questa **verdura** è molto ricca di potassio e vitamina A, oltre ad apportare buone quantità anche di magnesio e vitamina C. Questi nutrienti conferiscono agli spinaci delle proprietà antinfiammatorie che favoriscono la protezione dell'apparato cardiovascolare. L'acido folico contenuto negli spinaci conferisce alcune proprietà benefiche nei confronti del sistema immunitario, mentre la luteina svolge un'azione preventiva per la salute degli **occhi**, in particolare aiuta a prevenire la degenerazione maculare. Gli spinaci contengono anche molto ferro, che però è **pochissimo assimilato** dal nostro organismo. Provali su delle sfiziose **tartine** oppure come accompagnamento a questo **secondo di pesce**, che contiene anche ottimi nutrienti apportati dal Grana Padano DOP. Questo formaggio, infatti, è un vero e proprio concentrato dei nutrienti del latte tranne il lattosio, ma con meno grassi di quello intero con cui è fatto poiché decremato durante la lavorazione. Apporta inoltre ottime quantità di proteine ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali, tanto calcio per la salute delle ossa, vitamine essenziali come la B2, B12 ed A, e minerali con funzione antiossidante quali zinco e selenio. Un piatto ideale per fare il pieno di salute!

2. **Broccoli.** Apportano ottime quantità di vitamine A, C, betacarotene e folati. Grazie alla loro composizione nutrizionale sono utili per prevenire le malattie cardiovascolari, contrastano la **ritenzione idrica** e la stitichezza (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu per la stipsi). I broccoli fanno parte della famiglia delle crucifere e pertanto contengono anche sulforafano, una sostanza che sembra possa esplicare un'azione protettiva contro i tumori intestinali, polmonari e **del seno**. Provali dentro questo gustosissimo **sugo** per la pasta.

3. **Asparagi.** Questi ortaggi possiedono una buona concentrazione di folati, vitamine A, C e garantiscono al nostro organismo un discreto apporto di sali minerali, specie di potassio. Sono utili per la salute e il benessere del sistema cardiovascolare, nervoso e facilitano il processo di **digestione**. Puoi consumarli in **questa pasta** leggermente **piccante**, oppure nell'impasto di questi deliziosi **pancakes**.

4. **Carciofi.** La cinarina, presente in questo vegetale, svolge un'azione benefica per la diuresi e la secrezione biliare, conferendo al carciofo notevoli proprietà diuretiche, digestive e depurative (soprattutto a livello del fegato). Puoi mangiarli come contorno di questo secondo a base di **scampi** profumati al pompelmo e Grana Padano DOP, oppure in queste ricchissime **pappardelle**.

5. **Lattuga.** Molto ricca di potassio e di vitamina A. Apporta anche zeaxantina, un carotenoide che possiede proprietà benefiche per quanto concerne la protezione degli occhi.

6. **Avocado.** Si tratta di uno degli alimenti verdi che fanno più bene al nostro organismo. Questo perché contiene tanti **grassi**, la maggior parte dei quali grassi "buoni" (monoinsaturi e polinsaturi) che aiutano a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu per l'ipercolesterolemia) e favoriscono la diminuzione della **pressione sanguigna**. Pertanto, è un frutto molto utile nella prevenzione dell'infarto e dell'ictus. Provalo in questa morbidissima **vellutata**.

7. **Kiwi.** Grazie alla grande quantità di vitamina C presente nei kiwi, possiamo rafforzare le nostre difese immunitarie, proteggerci dall'attacco dei radicali liberi (e quindi dall'invecchiamento precoce) ed anche prevenire i malanni di stagione.

8. **Pistacchio.** Si tratta di un frutto oleoso verde dall'alto profilo nutrizionale. Contiene infatti ottime quantità di minerali essenziali, come potassio, fosforo, magnesio, zinco e selenio, ed anche di importantissime vitamine, quali vitamina A ed E, oltre a una buona concentrazione di acido folico. È ricchissimo di grassi monoinsaturi e polinsaturi, come gli omega 3, che svolgono un ruolo primario nella prevenzione del rischio cardiovascolare. Puoi realizzare questo **pesto di pistacchi** per gustare a pieno tutte le loro proprietà.

9. **Piselli.** Tante persone credono che si tratti di una verdura ma, in realtà, sono **legumi** dal colore verde che, se

mangiati crudi, apportano una buona quantità di proteine vegetali, fibre, vitamine A e C. I piselli contengono anche zuccheri a basso indice glicemico, quindi favoriscono una condizione di salute per cuore, vene e arterie, pertanto sono adatti nelle **diete per i diabetici**.

10. **Prezzemolo e basilico**. Sono due **erbe aromatiche** che contengono quantità molto elevate di minerali e vitamine, in particolare la A e la C. Nell'uso comune vengono consumate in piccole quantità, tuttavia, data la grande percentuale di vitamine essenziali presenti in queste erbe, esse contribuiscono a soddisfare il fabbisogno giornaliero di tali importanti micronutrienti.