

12 CIBI ESTIVI TUTTI DA SCOPRIRE

Le proprietà nutritive dei cibi che ci fanno compagnia in questa stagione



ZUCCHINA

Betacarotene / Potassio
Zeaxantina



MELANZANA

Acido clorogenico / Magnesio / Potassio
Sostanze amare / Zinco



ANGURIA

Citrullina / Fruttosio / Magnesio
Potassio / Vitamina B6



MELONE

Carotenoidi / Magnesio / Potassio
Vitamina B3 o niacina / Vitamina B6



PEPERONE

Carotenoidi / Magnesio / Rame
Vitamina C



FAGIOLINO

Acido Folico o vitamina B9
Fibre / Potassio / Zinco



ALBICOCCA

Betacarotene / Magnesio / Potassio
Vitamina B3 o niacina



PRUGNA

Acido cinnamico / Potassio



CETRIOLO

Acido tartarico / Cucurbitacina
Potassio / Silicio / Vitamina K



POMODORO

Acido malico / Licopene / Potassio
Selenio / Vitamina C



FRUTTI DI BOSCO

Acido salicilico / Carotenoidi
Magnesio / Polifenoli / Potassio
Vitamina C / Vitamina E



PESCA

Calcio / Carotenoidi / Magnesio
Potassio / Vitamine del gruppo B
Vitamina C

GLOSSARIO

Acido cinnamico: migliora il movimento delle articolazioni perché agisce come un "lubrificante".

Acido clorogenico: aiuta a ridurre i livelli ematici di trigliceridi e colesterolo.

Acido folico o vitamina B9: indispensabile per la corretta "costruzione" dei globuli rossi.

Acido malico: ha un'azione depurativa.

Acido salicilico: sostanza che aiuta a combattere le infiammazioni.

Acido tartarico: ha un'azione depurativa.

Betacarotene: precursori della vitamina A, utile per la visione notturna. Protegge la pelle dai raggi ultravioletti.

Calcio: insieme alla vitamina D aiuta a prevenire l'osteoporosi. Indispensabile per la corretta contrazione del muscolo cardiaco.

Carotenoidi: pigmenti ad azione antiossidante. Proteggono la pelle e i tessuti oculari dai raggi solari. Rinforzano la parete dei capillari.

Citrullina: sostanza ad azione vasodilatatrice.

Cucurbitacina: aiuta a eliminare le "tossine" attraverso le vie urinarie.

Fibre: migliorano la peristalsi intestinale (facilitando l'evacuazione); contribuiscono a mantenere sane le mucose intestinali.

Fruttosio: il più dolce di tutti gli zuccheri. Viene facilmente trasformato in glucosio dalle cellule del fegato e dell'intestino e poi utilizzato per produrre energia.

Licopene (viene attivato grazie alla cottura): potente antiossidante soprattutto per la pelle e i tessuti profondi degli occhi.

Magnesio: essenziale nella costruzione dei grassi, delle proteine e del DNA. Utile per la produzione

di alcuni ormoni. Fondamentale per la produzione di energia.

Polifenoli: molecole che proteggono dai radicali liberi.

Potassio: importante per la contrazione muscolare e per la trasmissione degli impulsi nervosi.

Rame: necessario per la formazione dell'emoglobina, componente fondamentale dei globuli rossi, che trasporta ossigeno e ferro ai tessuti.

Selenio: potenzia l'azione antiossidante della vitamina E.

Silicio: utile nella produzione di tessuto osseo.

Sostanze amare: stimolano la secrezione di bile e aiutano ad abbassare i livelli ematici del colesterolo.

Vitamina B3 o niacina: è utilizzata dalla cellule per la produzione di energia.

Vitamina B6: partecipa attivamente al metabolismo delle proteine.

Vitamine del gruppo B: indispensabili per "spezzettare" le proteine in aminoacidi e per trasformare i grassi e gli zuccheri in energia.

Vitamina C: rafforza il sistema immunitario. Attiva la vitamina E e l'acido folico. Facilita l'assorbimento intestinale del ferro.

Vitamina E: potente antiossidante.

Vitamina K: interviene nel processo di calcificazione. Fondamentale per il processo di coagulazione del sangue grazie al quale le ferite smettono di sanguinare.

Zinco: necessario per la formazione di ossa e muscoli.

Zeaxantina: un antiossidante che stimola le difese naturali della pelle.



Casa di vita



www.casadivita.despar.it