

12 CIBI PRIMAVERILI TUTTI DA SCOPRIRE

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



LATTUGA

Betacarotene / Calcio / Fibre
Vitamina C / Vitamina K



INDIVIA

Betacarotene / Potassio / Sodio
Vitamine del gruppo B / Vitamina C



ASPARAGO

Asparagina



CILIEGIA

Antocianine / Polifenoli
Vitamina C



FAVA FRESCA

Aminoacido L-dopa / Ferro
Fosforo / Vitamina B2



FIORE DI ZUCCA

Betacarotene / Ferro
Fibre / Vitamina B2



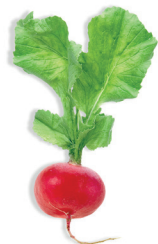
CIPOLLA NOVELLA

Ferro / Flavonoidi
Magnesio / Potassio / Vitamina C
Vitamina E / Zolfo



BANANA

Fosforo / Pectina
Potassio



RAVANELLO

Essenze volatili
Vitamina C / Zinco



PATATA NOVELLA

Ferro / Fosforo / Niacina
Sodio / Vitamina C



PISELLO FRESCO

Calcio / Fibre / Fosforo / Iodio
Magnesio / Potassio / Rame



FRAGOLA

Acido salicilico / Calcio
Potassio / Vitamina C

GLOSSARIO

Acido salicilico: azione antinfiammatoria.

Aminoacido L-dopa: indispensabile per la formazione della dopamina, una molecola presente nel cervello (denominata neurotrasmettitore) dove svolge importanti funzioni.

Antocianine: potenti antiossidanti.

Asparagina: aminoacido che potenzia le funzioni metaboliche cellulari, utile per combattere astenia e debolezza muscolare; migliora le funzioni epatiche.

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

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

Essenze volatili: stimolano la produzione di bile.

Ferro: aiuta il sistema immunitario; utilizzato nella formazione della mioglobina, molecola presente nei muscoli.

Fibre: migliorano la peristalsi intestinale; contribuiscono a mantenere sane le mucose intestinali.

Flavonoidi: combattono i radicali liberi che possono danneggiare le membrane e le strutture cellulari.

Fosforo: insieme al calcio conferisce solidità alle ossa. Entra inoltre nella composizione del DNA.

Iodio: indispensabile per la produzione degli ormoni tiroidei.

Magnesio: essenziale nella costruzione dei grassi, delle proteine e del DNA; utile per la produzione di alcuni ormoni.

Niacina: è utilizzata dalle cellule per la produzione di energia.

Pectina: fibra solubile che aiuta ad abbassare le LDL (il colesterolo cattivo).

Polifenoli: molecole che proteggono dai radicali liberi.

Potassio: essenziale per la contrazione muscolare; necessario per la trasmissione degli impulsi nervosi; importante per il mantenimento del bilancio idrico; utile per tenere sotto controllo la pressione arteriosa.

Rame: necessario per la formazione dell'emoglobina, un componente fondamentale dei globuli rossi, indispensabile per il trasporto del ferro alle cellule.

Sodio: fondamentale per la trasmissione dell'impulso nervoso.

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

Vitamina B2: utile nei casi di stress, migliora l'energia mentale e fisica.

Vitamina C: attiva l'acido folico, o vitamina B9, importante nel metabolismo degli aminoacidi e nella sintesi del DNA; attiva la vitamina E; indispensabile per la formazione del collagene (la proteina dei tessuti connettivi, dell'osso e del dente); facilita l'assorbimento intestinale del ferro.

Vitamina E: potente antiossidante.

Vitamina K: 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.

Zolfo: è un componente di alcune proteine, come la cheratina, uno dei principali costituenti della cute, delle unghie, dei capelli e dei peli.



Casa di vita



www.casadivita.despar.it