

## 10 super cibi per ogni tua esigenza

Da non perdere

Dai 10 cibi più ricchi di ferro a quelli anti-cellulite, da i 10 anti-influenza a quelli che contengono calcio.



Avete bisogno di assumere più calcio? Volete abbassare il colesterolo o desiderate combattere la cellulite? Ricordate che è importante integrare nell'alimentazione di tutti i giorni alcuni cibi ricchi di quelle proprietà nutritive di cui il vostro organismo ha bisogno.

Fate insieme a noi un salto indietro nel tempo all'interno del blog per riscoprire alcune delle nostre **speciali top ten di cibi** da scegliere sulla base delle vostre esigenze.

**I 10 cibi che abbassano il colesterolo:** <http://www.casadivita.despar.it/page/10-alimenti-che-abbassano-colesterolo/>.

Il **colesterolo alto** è un vero e proprio incubo per molte persone. Per fortuna esistono dei cibi in grado di ridurre il livello di colesterolo-LDL "cattivo" o di aumentare il colesterolo-HDL "buono" così da preservare la salute del sistema cardiocircolatorio.

**10 alimenti che contengono calcio:** <http://www.casadivita.despar.it/page/calcio-alimenti-alternativi-al-latte/>.

Per assicurarsi ossa forti e in salute, è il **calcio** ciò di cui il corpo ha bisogno. Latte e derivati sono di certo gli alimenti più ricchi di calcio, ma questo minerale si può trovare anche in altri alimenti. La regola aurea per favorire l'assorbimento del calcio è quello di abbinare sempre cibi contenenti calcio con altri dal notevole contenuto di vitamina D.

**10 cibi ricchi di ferro:** <http://www.casadivita.despar.it/page/10-cibi-ricchi-di-ferro/>.

Da un minerale, passiamo a un altro cioè il **ferro**, un vero e proprio alleato in caso di stanchezza, spossatezza e calo delle prestazioni intellettuali. Da qualche tempo, ormai, è stata sfatata la credenza che gli spinaci fossero ricchissimi di ferro, infatti, oggi si è consapevoli che è la carne la fonte primaria di ferro altamente biodisponibile. Il ferro approda sulle nostre tavole non solo grazie alla carne. Solo un esempio? Provate con una **sana colazione...**

**I 10 alimenti anti-influenza:** <http://www.casadivita.despar.it/page/10-alimenti-anti-influenza/>.

Con l'aria settembrina pian piano si fa strada la "minaccia" dell'influenza. Per fortuna è possibile **rafforzare le difese immunitarie** anche con una sana alimentazione che includa alimenti ricchi di sali minerali, vitamine e altre sostanze in grado di allontanare i malanni di stagione.

**10 cibi anti-cellulite:** <http://www.casadivita.despar.it/page/10-cibi-anti-cellulite/>.

La nemica numero uno delle donne è lei, la **cellulite**. Oltre a una buona attività fisica e ai giusti trattamenti estetici, è possibile contrastare gli inestetismi della cellulite anche a tavola attraverso dei cibi dalle virtù antinfiammatorie e antiossidanti.

Nello spazio dei commenti fateci sapere quale speciale top ten di cibi vi piacerebbe leggere sul nostro blog... Cercheremo di accontentarvi il prima possibile!