

## I 12 supercibi più ricchi di nutrienti

Seconda parte

Completiamo la nostra classifica dei cibi più ricchi di principi nutritivi e indispensabili in una sana alimentazione.

Se [avena, legumi, pesce e altri cibi sani sono ricchi di nutrienti](#), non sono da meno gli alimenti presentati in questa sestina. È bene ricordarsi però che per permettere all'organismo di assorbire e utilizzare al meglio tutti i principi nutritivi presenti in questi supercibi è fondamentale saper abbinarli correttamente nelle giuste [combinazioni alimentari](#).



### 7. Germogli

Quando un seme si trasforma in una pianta si parla di germoglio. Possiamo far crescere i nostri germogli a casa seguendo le indicazioni che troviamo sulle confezioni. I germogli si ottengono dai semi delle verdure, dei cereali, dei legumi e del grano saraceno. Sono alimenti ricchissimi di proprietà nutritive, ottime fonti di **enzimi, vitamine, minerali e proteine facilmente e rapidamente assimilabili**. I germogli dovrebbero comparire sulle nostre tavole almeno **tre volte alla settimana**. Consumati crudi e

freschi possono essere considerati degli "integratori naturali" utili nei casi di stress per potenziare le difese immunitarie, nei periodi di convalescenza e per coloro che praticano regolare attività fisica o svolgono lavori intellettualmente impegnativi.



### 8. Liliaceae

Una interessante famiglia i cui membri, **aglio, cipolle, scalogni, porri ed erba cipollina**, sono ricchi di flavonoidi che stimolano la produzione di glutazione, una molecola con spiccate azioni antiossidanti, prodotta dal fegato, che facilita l'eliminazione di sostanze tossiche e potenzialmente cancerogene. L'**aglio** è sicuramente l'alimento più ricco di benefiche proprietà. Un suo consumo regolare aiuta, infatti, ad **abbassare i livelli ematici di colesterolo** (mentre aumenta l'HDL-colesterolo, quello "sano"), a ridurre i rischi

di aterosclerosi, a regolarizzare la pressione arteriosa, a prevenire la formazione di trombi vascolari e di neoplasie gastriche. Inoltre, insieme a cipolle, scalogni e porri, ha spiccate proprietà antibatteriche e antinfiammatorie.



### 9. Crucifere

[Broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles e altri tipi di cavolo](#) sono buone fonti di **vitamina C, ad azione antinfiammatoria e antiossidante, acido folico, potassio, fibre** e preziose sostanze dai nomi impronunciabili, che hanno effetti antitiroidei (tioussazolidoni) e antitumorali (sulforofano, isotiocianati), soprattutto contro le neoplasie intestinali.



#### 10. Frutta secca (noci, nocciole, mandorle, pinoli e pistacchi) e semi di sesamo, zucca e girasole

Sono piccoli scrigni di benessere grazie al loro contenuto di proteine, glucidi, acidi grassi polinsaturi (soprattutto omega-3), vitamine B6 ed E, polifenoli, fibre, magnesio, potassio. Un consumo regolare di [noci](#) (almeno **cinque al giorno**) contribuisce a ridurre i valori del LDL-colesterolo, quello "cattivo", e il rischio di aterosclerosi. Grazie alla ricchezza di arginina (un aminoacido) la frutta secca contribuisce a regolarizzare la pressione arteriosa.



#### 11. Mirtilli

Piccoli frutti che rappresentano una vera **sinergia di preziose sostanze nutritive e antiossidanti**, quali antocianine, acido ellagico, quercetina, catechine, carotenoidi, vitamina E, che neutralizzano i radicali liberi e potenziano le difese immunitarie. Grazie alla presenza di acido salicilico e di vitamina C i [mirtilli](#) hanno spiccate proprietà antinfiammatorie; mentre ferro, magnesio, manganese e potassio contribuiscono a mantenere tonico l'apparato muscolare e sani i sistemi cardiovascolare e nervoso.



#### 12. Cioccolato fondente all'85%

Con una massa di cacao uguale o superiore al 85%, il cioccolato fondente è un'eccellente fonte di **antiossidanti**, soprattutto di polifenoli. Oltre a questi vi è un'elevata percentuale di "microsostanze", oggetto di studio da parte degli scienziati, utili al benessere del sistema nervoso e immunitario. L'assenza di grassi saturi (il "burro di cacao" è un grasso vegetale e quindi ricco di lipidi "sani") e la bassa percentuale di zucchero (inferiore al 15%) ne consentono un **consumo quotidiano di 20 g al giorno**,

preferibilmente a colazione.