



Jean-Marie Delecroix



NATURA & BENESSERE

200 ALIMENTI che ci VOGLIONO BENE



LE **PROPRIETÀ** NUTRITIVE
GLI EFFETTI **BENEFICI**
I **CONSIGLI** PRATICI

I quaderni di Igea



NATURA & BENESSERE

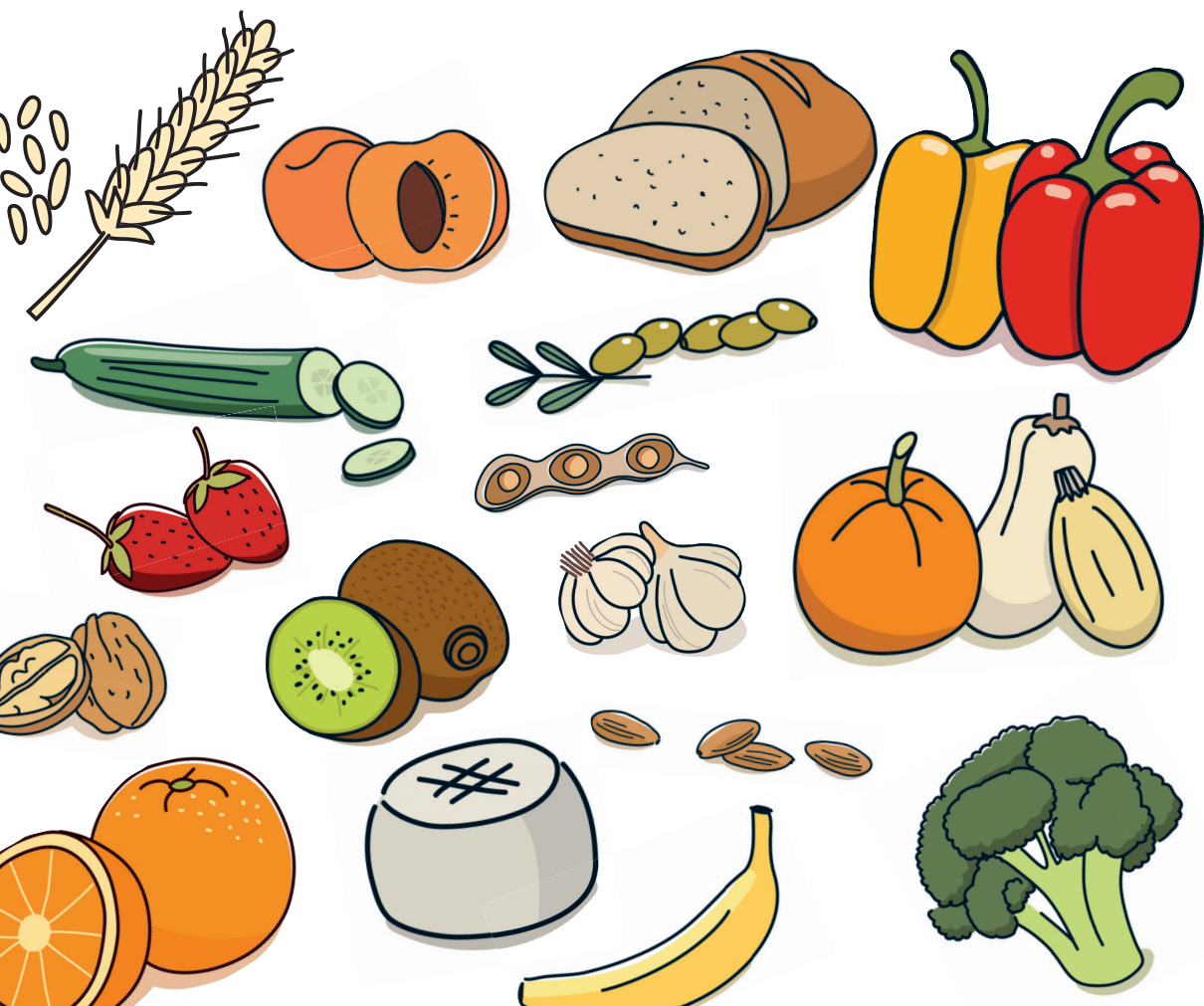
Ho dei gusti semplicissimi,
mi accontento sempre del meglio.

Oscar Wilde



I quaderni di Igea

Simbolo di sobrietà e moderazione, nella mitologia greca Igea fu la dea della prevenzione, personificazione della salute sia fisica che spirituale e del corretto comportamento dell'uomo, che riesce a godere di tutto senza farsi dominare da niente, vivere passioni e piaceri senza mai diventarne schiavo.





NATURA & BENESSERE

Jean-Marie Delecroix

200 ALIMENTI che ci VOGLIONO BENE

LE PROPRIETÀ NUTRITIVE
GLI EFFETTI BENEFICI
I CONSIGLI PRATICI

Igea

Titolo originale: *Les 200 meilleurs aliments santé*
Copyright © 2015 Éditions Larousse - Paris

Copyright © 2016 EdiSES S.r.l. - Napoli
Traduzione di Valeria Cacace

Prima edizione italiana 2016

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

2020 2019 2018 2017 2016

Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno dell'ultima ristampa effettuata

*A norma di legge è vietata la riproduzione,
anche parziale, del presente volume o di parte
di esso con qualsiasi mezzo.*

L'Editore

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi in nessun modo al parere professionale del medico specialista. Il loro utilizzo è a discrezione del lettore. L'autore e l'editore si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione delle indicazioni riportate in queste pagine.

L'edizione originale è stata arricchita dalle schede dei seguenti alimenti curate da Mirella di Dio: bacche di açai, birra, bulgur e kamut, provolone e caciocavallo, miele, mozzarella e fiordilatte, orata e spigola, orzo, ricotta, semi di lino e semi di chia, stevia, zafferano.

Grafica di copertina e fotocomposizione:  **curvilinee**

Stampato presso: Petrucci S.r.l. – Via Venturelli, 7/B – Città di Castello (PG)

Per conto della EdiSES – Piazza Dante, 89 – Napoli

www.edises.it

ISBN 978 88 6584 588 2

Prefazione

Negli ultimi decenni si è registrata, a livello internazionale, un'attenzione crescente alla relazione tra alimentazione e salute e numerose ricerche scientifiche hanno da tempo evidenziato che la **“costruzione” del proprio benessere psicofisico** comincia a tavola. Le campagne di prevenzione invitano a consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, continui messaggi mettono regolarmente in guardia dai rischi alimentari (OGM, contaminazioni chimiche, adulterazioni, sofisticazioni), altri ancora esaltano i meriti dei prodotti bio rispetto a quelli provenienti dall'agricoltura tradizionale.

Con un po' di consapevolezza e buon senso **possiamo essere gli artefici della nostra salute** scegliendo i cibi in maniera oculata, riflettendo sulle nostre preferenze e abitudini alimentari e culinarie. A seconda degli obiettivi che ognuno di noi si propone di perseguire (**salute, benessere, peso forma...**) o delle proprie priorità (**crescita, longevità, resistenza...**), quest'opera costituisce una guida semplice ma completa alla scelta dei cibi più sani per tutta la famiglia.

200 alimenti rigorosamente selezionati (verdura, frutta, carne, pesce...) in quanto rappresentativi della nostra nutrizione di base. Di ciascuno di essi vengono indicate le proprietà nutrizionali e **illustrati gli effetti benefici che producono sull'organismo**. Numerosi consigli pratici ne suggeriscono l'acquisto, la conservazione e la preparazione, per la realizzazione di piatti in cui il principio del “mangiar sano” si accompagna al piacere del palato e della convivialità!

Sommario



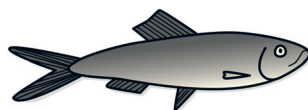
Latte e derivati

- Burro** 12
 - Formaggio di capra e pecorino** 14
 - Latte vaccino** 16
 - Mozzarella e fiordilatte** 18
 - Parmigiano** 20
 - Provolone e caciocavallo** 22
 - Ricotta** 24
 - Yogurt** 26
-



Oli

- Nocciolina americana e olio di arachide** 30
- Olio di argan** 32
- Olio di canapa** 34
- Olio di colza** 36
- Olio di fegato di merluzzo** 38
- Olio di girasole** 40
- Olio di lino** 42
- Olio di nigella** 44
- Olio di semi di ribes nero** 46
- Olio di soia** 48
- Olio d'oliva e olio extravergine d'oliva** 50



Prodotti del mare

- Agar agar** 54
 - Alga kombu (o cavolo di mare)** 56
 - Aringa** 58
 - Crostacei** 60
 - Gambero** 62
 - Lattuga di mare** 64
 - Merluzzo** 66
 - Molluschi (ostriche, cozze, vongole)** 68
 - Nori** 70
 - Orata e spigola** 72
 - Palmaria palmata** 74
 - Salmone** 76
 - Sarde e alici** 78
 - Sgombro** 80
 - Tonno e pesce spada** 82
 - Trota** 84
 - Wakame (undaria pinnatifida)** 86
-



Carni e uova

- Agnello** 90
- Anatra** 92
- Coniglio** 94
- Maiale** 96
- Manzo** 98
- Pollo** 100

Tacchino 102

Uovo 104

Vitello 106



Farinacei

Avena 110

Bulgur e kamut 112

Cece 114

Fagiolo secco 116

Fava 118

Grano 120

Grano saraceno 122

Lenticchia 124

Mais 126

Miglio 128

Orzo 130

Pane integrale 132

Patata 134

Patata dolce 136

Piccolo farro (monococco) 138

Pisello secco 140

Quinoa 142

Riso 144

Segale 146

Sesamo 148

Soia verde (fagiolo mungo) 150

Tofu (soia gialla) 152



Ortaggi e funghi

Aglione 156

Asparago 158

Barbabietola rossa 160

Bietola 162

Broccolo 164

Carciofo 166

Carota 168

Cavolo 170

Cetriolo 172

Cipolla 174

Crescione 176

Fagiolino 178

Finocchio 180

Fungo champignon 182

Fungo ostrica 184

Indivia 186

Indivia riccia 188

Lattuga 190

Melanzana 192

Peperone 194

Pomodoro 196

Porro 198

Rapa 200

Ravanello 202

Rucola 204

Scalognone 206

Sedano rapa e sedano bianco 208

Shiitake 210

Spinacio 212

Topinambur 214

Zucca 216

Zucchini 218



Frutta fresca e frutta secca

Albicocca 222
Anacardo 224
Ananas 226
Anguria 228
Arancia 230
Avocado 232
Bacca di açai 234
Bacca di goji 236
Banana 238
Castagna 240
Ciliegia 242
Clementina 244
Dattero 246
Fico 248
Fragola 250
Kiwi 252
Lampone 254
Limone 256
Mandorla 258
Mango 260
Mela 262
Melagrana 264
Melone 266
Mirabella 268
Mirtillo nero 270
Mirtillo rosso 272
Mora 274
Nettarina (o nocepesca) 276
Nocciola 278
Noce 280
Noce del Brasile 282
Noce pecan 284
Papaia 286

Pera 288
Pesca 290
Pistacchio 292
Pompelmo 294
Prugna fresca e prugna secca 296
Rabarbaro 298
Ribes 300
Ribes nero 302
Semi di lino e semi di chia 304
Uva 306



Spezie e aromi

Aceto 310
Basilico 312
Cannella 314
Coriandolo 316
Cumino 318
Curcuma 320
Fieno greco 322
Lauro 324
Melissa 326
Menta piperita 328
Origano 330
Pepe nero 332
Peperoncino 334
Prezzemolo 336
Rosmarino 338
Sale 340
Salvia 342
Santoreggia 344
Timo 346
Zafferano 348
Zenzero 350



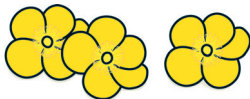
Dolci e zuccheri

- Cioccolato** 354
- Miele** 356
- Sciroppo d'acero** 358
- Sciroppo d'agave** 360
- Stevia** 362
- Zucchero di canna** 364



Bevande

- Acqua** 368
- Birra** 370
- Caffè** 372
- Latti (succhi) vegetali** 374
- Succhi di frutta** 376
- Succhi di verdura** 378
- Tè verde** 380
- Vino** 382



Piante officinali

- Aloe vera** 386
- Angelica** 388

- Artiglio del diavolo** 390
- Bardana** 392
- Betulla** 394
- Biancospino** 396
- Borragine** 398
- Camomilla** 400
- Cardo mariano** 402
- Clorella e spirulina** 404
- Equiseto** 406
- Fico d'India** 408
- Ginkgo biloba** 410
- Ginseng** 412
- Iperico** 414
- Luppolo** 416
- Ortica** 418
- Passiflora** 420
- Sambuco** 422
- Valeriana** 424
- Verbena** 426
- Viola del pensiero selvatica** 428
- Vite rossa** 430



Allegati

- Glossario** 434
- Indice analitico** 440

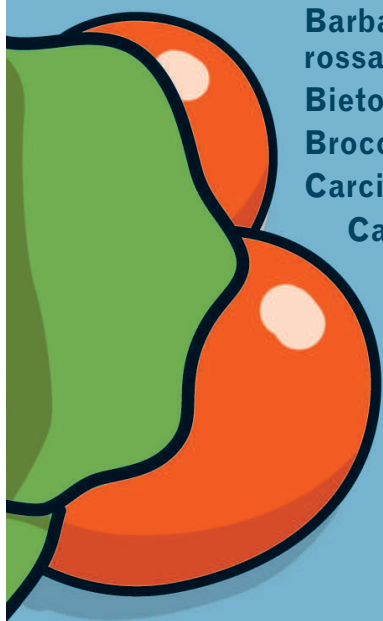


ORTAGGI E FUNGHI

Aglio 156
Asparago 158
**Barbabietola
rossa** 160
Bietola 162
Broccolo 164
Carciofo 166
Carota 168
Cavolo 170

Cetriolo 172
Cipolla 174
Crescione 176
Fagiolino 178
Finocchio 180
**Fungo
champignon** 182
Fungo ostrica 184
Indivia 186
Indivia riccia 188
Lattuga 190
Melanzana 192
Peperone 194
Pomodoro 196
Porro 198
Rapa 200
Ravanello 202
Rucola 204

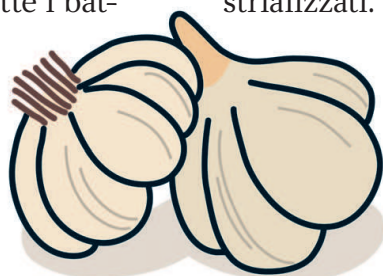
Scalognò 206
**Sedano rapa e
sedano bianco** 208
Shiitake 210
Spinacio 212
Topinambur 214
Zucca 216
Zucchini 218



~ AGLIO ~

L'odore caratteristico e pronunciato dell'aglio deriva dall'allicina, composto sulfureo organico dalle proprietà antibatteriche.

L'aglio pulisce e purifica, combatte i batteri, i funghi, alcuni parassiti e possiede proprietà antisetliche e antinfettive benefiche per le vie respiratorie. Inoltre, contribuisce ad abbassare l'ipertensione arteriosa. È uno degli ortaggi aromatici più salutari presenti in natura.



IL "TOCCO" SALUTARE

→ **Antibatterico** - Già nel 1951 la rivista scientifica *Advances in enzymology* riferiva dei potenti effetti antibatterici dell'aglio su

- > Disacidificante, soprattutto se consumato crudo
- > Antibiotico naturale, combatte le infezioni
- > Antisettilico dei bronchi
- > Eccezionali virtù antitumorali e antinfiammatorie
- > Abbassa la pressione, rinforza il sistema cardiovascolare
- > Stimolante generale

patologie come la dissenteria, l'enterite, il tifo e il colera.

→ **Antiossidante** - Il consumo regolare di aglio previene le malattie cardiovascolari, prima causa di mortalità nei paesi industrializzati. Grazie ai suoi antiossidanti, quest'ortaggio riesce a ridurre leggermente le placche aterosclerotiche e a prevenirne la formazione.

→ **Ipotensivo** - Consumati quotidianamente, l'aglio, il suo olio essenziale o l'estratto d'aglio inducono una leggera diminuzione dell'ipertensione arteriosa (purché non sia eccessivamente elevata).

→ **Più in generale** - L'aglio è tradizionalmente utilizzato per molti altri effetti benefici: azione antisettilica sulle vie respiratorie, attivazione della secrezione gastrica, disinfezione dell'intestino, riduzione dello zucchero nel sangue, stimolazione del cuore, purificazione dell'organismo. L'aglio, fra l'altro, apposto direttamente sulla parte dolorante o assunto in decotto, allevia il mal di denti.

I BENEFICI NUTRIZIONALI

È un ortaggio estremamente salutare per le sue proprietà antiossidanti, in grado di rallentare l'invecchiamento cellulare. Associato a un'alimentazione ricca di potassio (frutta e verdure), la sua azione ipotensiva aumenta. I componenti principali dell'aglio sono l'olio

IL PUNTO SULLA RICERCA

Uno studio condotto su mille donne ha dimostrato che un componente dell'aglio, il disolfuro di diallile, riduce l'artrosi delle anche.

Un gruppo di ricercatori australiani ha analizzato undici studi e provato una diminuzione moderata dell'ipertensione.

Inoltre, è risaputo che il consumo di due spicchi d'aglio al giorno (6 g) previene il cancro. Sulla base di numerose sperimentazioni in vitro e sugli animali, l'aglio è risultato efficace contro i tumori dello stomaco e dell'intestino. Infine, varie pubblicazioni scientifiche sottolineano l'azione antitumorale dell'ajoene, uno dei componenti zolfo-organici dell'aglio.

essenziale (0,25%), i glucidi (27%), il selenio, le vitamine (A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E), le fibre (3%), le proteine (6%), i minerali e gli oligoelementi. Eccoli in ordine decrescente di percentuale: potassio, zolfo, fosforo, calcio, magnesio... e quasi tutti gli altri minerali. L'aglio contiene anche cellulosa, silice, acidi grassi essenziali, antiossidanti.

IN PRATICA

Come sceglierlo?

Gli spicchi devono essere sodi e la buccia ben aderente.

Come consumarlo?

→ **Uno spicchio al giorno** – Per beneficiare di tutte le virtù di quest'ortaggio eccezionale si consiglia di mangiarne gli spicchi crudi, interi, a pezzetti o schiacciati, purché il consumo sia di uno spicchio al giorno, in maniera regolare. Per neutralizzarne l'odore si può masticare qualche chicco di caffè, semi d'anice, cumino o cardamomo, un po' di prezzemolo o una mela. Altrimenti si può ricorrere alle pratiche capsule all'estratto d'aglio!

→ **L'aglio del viaggiatore** – In viaggio ci si protegge dalla diarrea del viaggiatore, detta anche "vendetta di Montezuma", mangiando uno spicchio d'aglio crudo prima dei pasti.

→ **Ricetta contro i colpi di freddo** – Se soffrite di problemi polmonari, bronchiti, angine, ecco un trucco efficace: immergete 2 spicchi d'aglio tagliati a pezzi in un recipiente contenente acqua. Dopo 4 ore bevetene un po' e continuate a berne ancora, un poco alla volta, ogni 2 ore.

Come conservarlo?

L'aglio si conserva all'aria, preferibilmente in luogo fresco e asciutto.

1 spicchio d'aglio (3 g) apporta:

- > 4 kcal
- > 0,2 g di proteine
- > 1 g di glucidi
- > 0,1 g di fibre
- > Indice glicemico: 15
- > Indice PRAL: -2,65
(per 100 g)
- > Indice ORAC: 5708
(per 100 g)

~ ASPARAGO ~

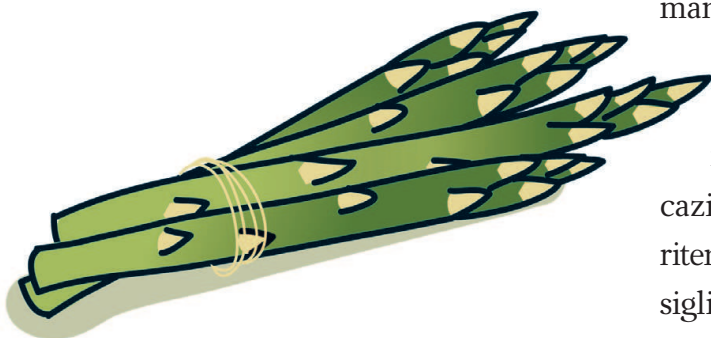
L' asparago è depurativo e diuretico, adatto insomma a purificare l'organismo da scorie e tossine!

Drenante, ricco di minerali, vitamine e antiossidanti, l'asparago ha moltissime virtù, sia fresco che in scatola.

IL "TOCCO" SALUTARE

→ **Drenante** - L'asparago è un eccellente drenante della vescicola biliare e dei reni; li disintossica e dona al viso un bel colorito. Le sue fibre sono benefiche per il transito intestinale.

→ **Folato ed estrogeni** - Dopo il fegato di manzo, quest'ortaggio è la fonte più importante di vitamina B9 (folato), che nelle donne in gravidanza previene il rischio di malformazioni del tubo neurale del feto. Le sue virtù restano inalterate se il prodotto è in conserva. L'asparago contiene anche piccole quantità di isoflavoni e lignani, dei buoni fitoestrogeni (composti vegetali dalla struttura simile a quella degli estrogeni).



> Drenante

> Disacidificante, soprattutto crudo

> Ricco di vitamina B9

> Ricco di antiossidanti

→ **Validi antiossidanti** - Negli asparagi verdi e viola, più che in quelli bianchi, troviamo flavonoidi (rutina) e acidi fenolici (acido idrossicinnamico). L'asparago contiene dei pigmenti carotenoidi: betacarotene, luteina, zeaxantina e capsantina.

→ **Remineralizzante** - Ricco di ferro, fornisce anche altri minerali come manganese, fosforo, selenio e zinco ed è quindi utile in caso di anemia e in convalescenza. I suoi frutto-oligosaccaridi, o oligofruzzosi, sono prebiotici che favoriscono lo sviluppo di batteri buoni nell'intestino, contribuiscono all'assorbimento dei minerali, alla riduzione del colesterolo cattivo e dei trigliceridi.

→ **Più in generale** - L'asparago è raccomandato in caso di diabete, glicosuria (zucchero nelle urine), bronchite cronica, congestione polmonare, tubercolosi, reumatismi, artrite, dermatosi, complicazioni e aritmie cardiache, ipertensione, ritenzione idrica, cataratta. Ippocrate lo consigliava in caso di sovrappeso e di problemi dermatologici.

Attenzione tuttavia a non abusarne poiché può provocare irritazione ai reni, anche se benefico in caso di calcoli renali. Da evitare in presenza di cistiti e reumatismi articolari acuti.

I BENEFICI NUTRIZIONALI

L'asparago ha un elevato potere saziante, è remineralizzante e antiossidante. Cinque asparagi soddisfano il 25% circa del fabbisogno giornaliero di folato di un adulto e dal 15 al 20% di quello delle donne in gravidanza o in allattamento. Buona fonte di vitamina K, contiene anche vitamine A, B1, B2, B3, B6 e C.

IN PRATICA

Come sceglierlo?

L'asparago deve avere la punta ben soda e compatta e non deve essere secco, altrimenti diventa legnoso.

Come consumarlo?

L'asparago bianco va pelato prima della cottura, cosa non necessaria con quello verde o violetto, se freschi. Mangiato crudo è delizioso.

100 g di asparagi apportano:

- > 22 kcal
- > 2,4 g di proteine
- > 0,22 g di lipidi
- > 4,1 g di glucidi
- > 2 g di fibre
- > Indice glicemico: 15
- > Indice PRAL: -2,2
- > Indice ORAC:
2252 (crudi),
1644 (cotti)

→ **Cotto, ma non troppo** - La cottura dell'asparago ne esalta i componenti fenolici. Non bisogna però esagerare perché, all'inverso, stracotto perde una parte dei flavonoidi.

Come conservarlo?

Più a lungo si conserva più diventa fibroso, soprattutto a temperatura ambiente, poiché gli zuccheri si trasformano rapidamente in amido. Per tenerlo 2 o 3 settimane in frigo basta avvolgerlo in carta da cucina umida e riporlo in un sacchetto di plastica.

IL PUNTO SULLA RICERCA

I fitoestrogeni contenuti nell'asparago possono ridurre il rischio di alcuni tumori, fra cui quello al seno. Quest'ortaggio possiede, a quanto pare, antiossidanti di qualità migliore rispetto a quelli della maggior parte delle altre verdure, pur apprezzate in questo senso: cipolla, aglio, broccolo, peperone. Secondo una ricerca, l'asparago sarebbe anche più ricco della frutta e degli altri ortaggi di due tipi di tioli: il glutathione e l'acetilcisteina, due potenti antiossidanti. Vi è stato identificato anche un altro composto sulfureo antiossidante, il dimero.

BARBABIETOLA

~ ROSSA ~

.....

La barbabietola viene consumata di solito cotta, ma vale la pena di provarla cruda per beneficiare delle virtù contenute nelle foglie.

Il succo disintossicante di barbabietola si ricava dal prodotto crudo. Energizzante e rivitalizzante, contiene molto zucchero (sotto forma di saccarosio) per un ortaggio a radice, tuttavia la sua carica glicemica resta contenuta.

IL "TOCCO" SALUTARE

→ **Ricca di nutrienti** - Le foglie di barbabietola sono ricche di vitamine A, K, B2 e B9, ma contengono anche la B1 e la B6. Remineralizzanti, buona fonte di rame, ferro, magnesio, manganese e, in quantità minore, di calcio e potassio.

100 g di barbabietola apportano:

- > 30 kcal
- > 0,73 g di proteine
- > 0,09 g di lipidi
- > 7,1 g di glucidi
- > 1,2 g di fibre
- > **Indice glicemico:** 30 (cotta: 65)
- > **Indice PRAL:** -3,1
- > **Indice ORAC:** 1786

- > Energizzante
- > Antiossidante
- > Disintossicante, disacidificante
- > Proprietà antitumorali

La percentuale elevata di ferro e magnesio le rende molto utili in caso d'anemia, mentre il magnesio e le vitamine del gruppo B svolgono un ruolo importante nel funzionamento del sistema nervoso, agendo efficacemente contro gli stati d'agitazione e di nervosismo.

→ **Antiossidante** - La barbabietola è uno dei rari ortaggi contenenti betalaine, i pigmenti che le danno la sua colorazione, dal potere fortemente antiossidante sperimentato in vitro. In particolare, nelle foglie e nella buccia sono contenuti dei composti fenolici, fra cui i flavonoidi. Le foglie, crude o cotte, apportano luteina e zeaxantina, due sostanze antiossidanti della famiglia dei carotenoidi, preventive, a quanto pare, di alcuni tumori e benefiche per la cornea, la retina e gli occhi nel loro complesso.

→ **Più in generale** - È un alimento facilmente digeribile, stimola il fegato e purifica l'organismo, soprattutto il sangue, combatte mal di testa, febbre e denutrizione. Grazie alla vitamina B9 (folato), la barbabietola è

IL PUNTO SULLA RICERCA

Alcuni studi condotti sugli animali hanno dimostrato che il consumo di barbabietola previene alcuni tipi di tumore: la betanina, che è un pigmento, difenderebbe l'organismo dal tumore della pelle, del fegato e dei polmoni, mentre i carotenoidi contenuti nelle foglie avrebbero effetti preventivi contro il cancro al seno e ai polmoni.

Secondo varie ricerche, la luteina e la zeaxantina (carotenoidi contenuti nelle foglie di barbabietola, nei broccoli, nella zucca e nel sedano) sono benefiche per gli occhi e combattono la degenerazione maculare, la cataratta e la retinite pigmentosa.

utilizzata nella medicina tradizionale cinese, insieme alla carota, per alleviare i disturbi della menopausa. Sembra che questa vitamina, il cui ruolo fondamentale è di prevenire la malformazione del tubo neurale del feto (spina bifida), abbia anche un leggero potere antidepressivo.

I BENEFICI NUTRIZIONALI

Grazie alla ricchezza di minerali e di vitamine, la barbabietola è un ortaggio rivitalizzante e dinamizzante. Ricca di fibre e nutriente, migliora anche il transito intestinale e la digestione. I suoi potenti antiossidanti contrastano efficacemente l'invecchiamento cellulare.

IN PRATICA

Come sceglierla?

È disponibile in commercio cruda o cotta. Se cruda, sceglierla ben soda. Se cotta, invece, deve avere la buccia liscia. La più diffusa è quella rossa, ma recentemente sono tornate in auge varietà del passato, come la barbabietola gialla.

Come consumarla?

Cruda o cotta, è deliziosa in insalata, ma è ottima anche in zuppa. Le sue foglie, anch'esse crude o cotte, si preparano come gli spinaci o le bietole. Dai semi germogliati si ricava un eccezionale succo che si ritiene benefico per la salute e il nostro benessere in generale.

→ **Il succo di Breuss** - Questa bevanda, salubre per eccellenza, si ottiene mescolando succo di barbabietola rossa, di carota, di sedano, una patata cruda e del radicchio nero.

→ **Succo russo vitaminico** - Si ottiene mescolando succo di barbabietola con succo di carota, di sedano, di cetriolo, di limone e aggiungendo del kefir.

Come conservarla?

Si conserva in frigo, in sacchetto di plastica perforato.



~ BIETOLA ~

La bietola da coste, detta anche “bieta” o semplicemente “bietola”, è un ortaggio del quale si mangiano sia le foglie che gli steli, crudi e cotti.

Decisamente poco calorica, è una verdura sempre reperibile giacché il suo lungo periodo di produzione ne permette la raccolta da maggio a novembre e anche oltre per le varietà a coste colorate.

IL “TOCCO” SALUTARE

→ **Ricca di fibre** – La bietola è una delle verdure più ricche di fibre, il che la rende efficace contro la pigrizia intestinale e la costipazione.

→ **Non solo antiossidante** – La bietola a coste, oltre ad essere molto disacidificante, contiene composti fenolici (acidi fenolici e flavonoidi, principalmente) e pigmenti (betalaine, betaxantine e betacianine), sostanze dall'elevato potere antiossidante.



> Straordinariamente disacidificante, soprattutto se consumata cruda

> Ideale nelle diete dimagranti

> Ricca di minerali e oligoelementi

> Ricca di fibre

> Ricca di vitamine A e K

→ **Antidiabetica** – In Turchia e in altri paesi, la bietola è tradizionalmente usata per combattere il diabete di tipo 2.

→ **Cruda o cotta?** – Se bollita la bieta fornisce più fibre, più minerali (ferro, magnesio, potassio, calcio, rame e manganese) e più vitamine A, B6 e K rispetto a quando è consumata cruda.

→ **Le foglie di bietola** – Sono lassative e diuretiche.

I BENEFICI NUTRIZIONALI

La bietola a coste contiene il 92% d'acqua e soltanto 21 kcal per 100 g, è quindi adatta per chi voglia perdere peso! Sono presenti 7 g di minerali per 100 g di prodotto: potassio (378 mg), magnesio (81 mg), calcio (80 mg) e ferro (2,3 mg).

100 g di bietole a coste apportano:

- > 21 kcal
- > 1,88 g di proteine
- > 0,08 g di lipidi
- > 4,1 g di glucidi
- > 2,1 g di fibre
- > Indice glicemico: 15
- > Indice PRAL: -12,4
- > Indice ORAC: sconosciuto

IN PRATICA

Come sceglierla?

Le foglie devono presentarsi robuste e sode. Secondo la varietà, il gambo può essere bianco, rosso (maggiore potere antiossidante), arancio, rosa o giallo.

Come consumarla?

Le foglie si cucinano come gli spinaci e i gambi come gli asparagi, entrambi buoni sia caldi che freddi. Meglio evitare la frittura o la cottura in pentola a pressione per non impoverirla di antiossidanti, cosa che non

sembra accadere con gli altri tipi di preparazione. Le foglie giovani sono buone anche crude in insalata.

→ **Una gustosa ricetta** - Per una saporita pizza rustica sminuzzate le foglie di bietola e unitevi delle patate lesse, una cipolla a fettine, un ciuffo di prezzemolo, del formaggio feta, due uova sbattute e un filo d'olio d'oliva.

Come conservarla?

Si conserva in frigo per 4 giorni, in un sacchetto di plastica perforato. Le foglie, e non le coste, possono essere congelate dopo averle fatte sbollentare 2 minuti.

→ **Buono a sapersi** - La bietola a coste contiene una percentuale elevata di vitamina K, fondamentale, fra l'altro, per la coagulazione del sangue. Le persone che assumono anticoagulanti, quindi, devono consumarla con precauzione. Chi soffre di calcoli renali farebbe bene invece ad evitarla del tutto poiché contiene ossalato (l'ossalato di calcio è quasi sempre il componente principale dei calcoli).

IL PUNTO SULLA RICERCA

I principali flavonoidi della bietola hanno dimostrato in vitro un effetto inibitore sulla proliferazione delle cellule cancerose umane. Secondo uno studio di laboratorio, l'estratto della bieta a coste potrebbe prevenire patologie degenerative come il morbo di Alzheimer e di Parkinson.

Alcune sperimentazioni condotte sulle cavie hanno provato che l'estratto di bietola aumenta la secrezione d'insulina e protegge reni, cuore e fegato contro le lesioni associate alla malattia. Una ricerca sugli esseri umani ha, invece, evidenziato la riduzione del tasso di colesterolo in seguito al consumo di tale estratto.

~ BROCCOLO ~

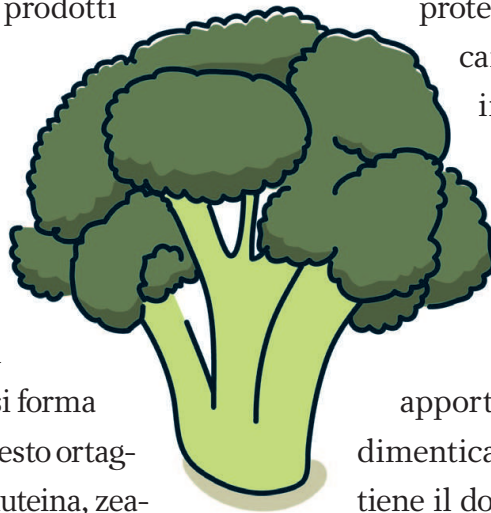
Il broccolo è uno degli alimenti più salutari, soprattutto se consumato crudo.

Per la prevenzione del cancro il broccolo è ai primi posti fra i prodotti alimentari.

IL "TOCCO" SALUTARE

→ Antitumorale -

Grazie al suo cocktail di antiossidanti, glucosinolati (fra cui il sulforafano, che si forma durante la digestione di questo ortaggio, e l'indolo-3-carbinolo), luteina, zeaxantina, vitamina C, e alla sua ricchezza di fibre, il broccolo ha un effetto benefico nella prevenzione di alcuni tumori, fra cui quello del colon-retto, del seno e dei polmoni. In effetti, come gli altri ortaggi della famiglia delle brassicacee (crucifere), la sua efficacia



in questo senso è superiore a quella dell'altra frutta e verdura.

→ **Buono per il cuore** - Un consumo quotidiano di brassicacee diminuisce la concentrazione nel sangue d'omocisteina, il che protegge dal rischio di malattie cardiovascolari. Nelle donne in menopausa il consumo di broccoli riduce il rischio di decesso dovuto a tali patologie.

→ **Ricco di nutrienti** - Si elogia l'arancia per il suo apporto di vitamina C tanto da dimenticare che il broccolo ne contiene il doppio! Quest'ortaggio è una fonte eccellente di vitamine K, B2 e B9 (folato), ma contiene anche vitamine A, B5, B12. I minerali presenti sono: rame, ferro, magnesio, manganese, fosforo e potassio.

→ **Più in generale** - Il broccolo combatte le infiammazioni come l'asma o la rinite

IL PUNTO SULLA RICERCA

Diversi studi hanno dimostrato che il consumo di 3-5 porzioni a settimana di ortaggi della famiglia delle brassicacee ha un effetto preventivo su alcuni tipi di tumore. Secondo una ricerca del 2010, il consumo regolare di broccoli riduce i decessi per cancro alla vescica. Cinque porzioni di broccoli la settimana abbassano il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari nelle donne in menopausa, grazie alla presenza di un flavonoide, il kempferolo.

Altri studi hanno evidenziato l'effetto benefico del sulforafano sull'*Helicobacter pylori*, il batterio responsabile della maggior parte delle ulcere duodenali.

allergica, è salutare per gli occhi, grazie alla luteina e alla zeaxantina (due carotenoidi antiossidanti), aiuta la memoria e le capacità intellettive. La medicina cinese gli riconosce virtù diuretiche dovute alla sua natura fredda e al sapore amaro.

I BENEFICI NUTRIZIONALI

Ricco di vitamine, minerali e fibre, il broccolo è anche poco calorico, giacché composto per il 92% d'acqua, meritandosi un posto d'onore sulla tavola di tutti e non solo di chi tiene d'occhio la linea!

IN PRATICA

Come sceglierlo?

Deve essere sodo e compatto, di un bel verde (il colore giallognolo non è sintomo di freschezza).

Come consumarlo?

È uno degli ortaggi più nutrienti che ci sia, da mangiare spesso, anche perché, oltre a dare un tocco di colore ai piatti, è molto economico. Cotto al vapore o saltato in padella conserva la maggior parte delle sue proprietà benefiche.

- > Disacidificante, soprattutto a crudo
- > Proprietà antitumorali
- > Previene le malattie cardiovascolari
- > Ricco di vitamine C e K

→ **Più fresco è, meglio è** – Meglio consumarlo appena colto o in tempi brevi per preservarne intatte le virtù.

Come conservarlo?

In frigo, nel comparto frutta e verdura, per 4 o 5 giorni. Congelato si conserva molto bene.

100 g di broccoli apportano:

- > 35 kcal
- > 2,38 g di proteine
- > 0,4 g di lipidi
- > 7,18 g di glucidi
- > 2,4 g di fibre
- > Indice glicemico: 15
- > Indice PRAL: -3,5
- > Indice ORAC: 3080 (cotto: 1590)



Sapevi che la **cipolla** aiuta l'organismo a combattere l'invecchiamento?
Che la **quinoa** è uno degli alimenti più nutrienti in assoluto?
Che l'**uva** è alleata della bellezza e il **timo** ha proprietà antisettiche?

UNA **GUIDA** ALLA SCELTA DEI **CIBI PIÙ SANI**
PER IL BENESSERE DI **TUTTA LA FAMIGLIA**



www.edises.it
info@edises.it



ISBN 978-88-6584-588-2



€ 19,90