

LA NATURA CI AIUTA A MANGIARE SANO



di ANNA WICZOREK
biologa nutrizionista,
specialista in scienza dell'alimentazione

Il nostro corpo in primavera ha bisogno di una solida iniezione di energia. Dopo la dieta invernale, ricca di grassi animali e zuccheri raffinati e spesso povera di vitamine e microelementi, la nostra pelle può essere secca e spenta, le unghie fragili, possiamo sentirci deboli, apatici, avere sonno, qualche chilo in più e un'aumentata ritenzione idrica. Per questo dobbiamo apportare alcune modifiche alla nostra nutrizione: ciò avrà un effetto positivo sullo stato del corpo e benessere. Un'alimentazione equilibrata deve adattarsi ai cambiamenti di stagione perché i prodotti stagionali sono "tagliati" su misura per noi. Le nostre esigenze nutrizionali, infatti, non sono identiche in estate o in inverno, e la Natura ci aiuta, fornendoci a seconda del momento i nutrienti più utili.

È necessario dare priorità a frutta e verdura fresche, cereali integrali, legumi

possibilmente freschi, noci e semi, ricchi di sostanze antiossidanti, vitamine C ed E e di betacarotene, precursore della vitamina A, essenziali per proteggere le cellule del nostro organismo dagli attacchi dei radicali liberi, provocati dall'eccesso dei grassi "invernali" ancora in circolo. I prodotti primaverili contengono anche l'acido folico (vitamina B9), elemento preziosissimo, che la flora batterica intestinale produce solo in piccola parte e i cui nemici sono: l'alcool, che ne ostacola l'assorbimento e ne aumenta l'escrezione, il fumo, i contraccettivi, il processo di cottura (la perdita dopo l'ebollizione è del 50-80% nei vegetali a foglia verde e nei legumi; mentre cucinare al vapore per poco tempo lasciando mantenere circa 50% di questa importante vitamina).

Quindi, cosa mangiare in primavera? Ecco i prodotti più disponibili e consigliati.

AGRETTI

UN ALLEATO PER PERDERE PESO

È una pianta ricca di virtù e poco calorica (meno di 20 kcal /100 g), contiene molte fibre, ricca di calcio, ferro e di acido folico (che previene la formazione della spina bifida, una grave malformazione del tubo neurale del feto; si consiglia di aumentare il consumo da parte delle donne prima ancora del concepimento). Questo nutriente diminuisce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari ed è indispensabile nella produzione di globuli rossi, quindi contrasta l'anemia. Gli agretti sono buoni anche crudi nelle insalate, per salvare vitamine e minerali. Se invece si preferisce cuocerli, le ricette del Sud li avvicinano a pomodoro e acciughe, che aggiungono al piatto antiossidanti importanti (il licopene del pomodoro, che cotto da il meglio di sé), proteine, calcio e Omega 3.



CIPOLLOTTI FRESCHI

EFFETTO ANTIAGING

Si trovano ormai tutto l'anno ma sia dal punto di vista nutrizionale che organolettico bisogna preferire quelli freschi, coltivati in campo aperto, con il bulbo non ancora formato e quindi tenerissimi e dolci. Il selenio riccamente contenuto produce forti effetti antiaging, lo zinco contribuisce a stimolare il sistema immunitario e insieme allo zolfo è prezioso alleato della salute della pelle, unghie e capelli. Inoltre, sono ricchi di flavonoidi e di quercitina che rinforzano le pareti dei vasi linfatici e venosi e stimolano il contenimento dei liquidi, contrastando il gonfiore e la cellulite. Per chi ha paura di mangiarli preoccupato per le conseguenze sull'alito,

consiglio di masticare chiodi di garofano e semi di anice o di cardamomo.

RUCOLA

FONTE DI VITAMINE

È una bomba di Vitamina A, amica della pelle, mucose e degli occhi, e di Vitamina C che migliora fortemente l'efficienza del nostro sistema immunitario (100 gr di rucola coprono il fabbisogno quotidiano). È ricca di ferro (nemico dell'anemia) di potassio (amico dei muscoli e del ritmo cardiaco) e di calcio (alleato delle ossa, una porzione copre mediamente metà del fabbisogno giornaliero). Secondo Ovidio era afrodisiaca e, secondo la leggenda, nel Rinascimento un gruppo di monaci avrebbe abbondato con un cordiale a base di rucola tanto da dover rinunciare al voto di castità.

ASPARAGI

AUTANO CUORE E OCCHI

Ricchissimi di acido folico (necessario per le donne in gravidanza), Vitamina A, C, E, K e del gruppo B, luteina e zeaxantina per la salute degli occhi. Contengono sostanziosi quantitativi di potassio, calcio, fosforo, sodio, ferro, manganese, rame, zinco, selenio; incrementano l'azione depurativa e riducono la ritenzione idrica, dovuta anche all'eccesso di tossine in circolo (raccomando di bere almeno 1 litro e mezzo, due litri di liquidi al giorno, anche sotto forma di tisane o infusi; al contrario sarà necessario fare attenzione al consumo di alcolici che esercitano un'azione tossica sul fegato).

CICORIA

AMICA DELLA DIGESTIONE

Contiene minerali, vitamine, antiossidanti e sostanze amare che aiutano il fegato. Ha pochissime calorie e aiuta la flora intestinale grazie alla azione prebiotica delle sue fibre solubili che non temono la cottura, quindi è una verdura che si può ripassare in padella.

RAVANELLI

IDRATANTI E DISSETANTI

Sono molto ricchi di acqua, vitamine, calcio, fosforo e potassio (240mg/100g, più della metà delle ricchissime banane), quindi hanno un effetto anticrampo per gli sportivi.