Estate: ecco i consigli per una corretta idratazione a base di frutta e verdura

Data: Invalid Date | Autore: Elisa Signoretti



MATERA, 23 GIUGNO 2014 -Smoothies, centrifugati, frullati e succhi di frutta fresca aiutano l'organismo ad idratarsi con gusto nelle calde giornate estive.
Con l'arrivo del caldo e l'aumento delle temperature il corpo ha bisogno di una maggiore idratazione onde evitare ripercussioni sul proprio benessere fisico.
Bere anche quando non si avverte la sete è necessario: per apportare non solo i liquidi ma anche i sali minerali e le vitamine persi con la sudorazione, niente è meglio di centrifugati, smoothies, frullati, frappé e succhi di frutta e verdura fresca.

Quali le proprietà e quando ricorrervi? Ce lo spiega Fruitylife “Frutta e verdura, sana e sicura”, il progetto europeo nato per la promozione del consumo di ortofrutta comunitaria, co-finanziato dall'Unione Europea e dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, con dei pratici consigli facilmente replicabili nella quotidianità.

La frutta e la verdura fresca frullate, spremute o centrifugate, sono alimenti freschi, dolci, gustosi e ideali in ogni momento della giornata, dalla merenda al post cena o durante l'attività sportiva, e consentono, inoltre, di ripristinare o di mantenere il giusto livello di idratazione grazie al contenuto d'acqua e aiutano a combattere quella spossatezza, dovuta al caldo e all'afa, con le sostanze nutrienti che contengono. Oltre ad essere dissetanti, il loro carico di vitamine e sali minerali le rendono anche nutrienti ed idratanti.

[MORE]

Come realizzarli? Gli smoothies, i frullati e i frappé con la frutta estiva come albicocche, meloni, pesche, angurie e susine, devono essere serviti ad una consistenza cremosa e gustati al momento affinché le proprietà nutritive non si perdano, il sapore non si alteri e il liquido non si ossidi

diventando scuro. Semplici da preparare diventano ottimi anche per i vegani o gli intolleranti al lattosio eliminando lo yogurt o il latte e sostituendoli con bevande a base di soya o riso o più semplicemente con del ghiaccio.

I centrifugati, come gli smoothies e i frullati, vanno realizzati con frutta e verdura cruda, lavata con cura, e vanno consumati subito dopo la preparazione per preservarne i nutrienti ed il sapore. Depurativi, disintossicanti, diuretici o coadiuvanti della circolazione sanguigna, a seconda dei prodotti ortofrutticoli utilizzati, contribuiscono al benessere generale dell'organismo.

Le 10 regole per una sana alimentazione, informazioni nutrizionali, tante ricette semplici e pratiche da preparare tutti i giorni ed il calendario della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli, veloce da consultare e valido aiuto per ricordare quali sono la frutta e la verdura di ogni stagione, si possono trovare nel sito www.fruitylife.eu, realizzato nell'ambito del progetto europeo "Fruitylife - Frutta e verdura, sana e sicura", coordinato da Alimos-Alimenta la Salute, cooperativa che raggruppa enti pubblici, unioni di produttori e cooperative del settore, tra cui Alegra, Apofruit Italia, Conor, Naturitalia e Orogel Fresco, occupandosi da oltre 40 anni di educazione alimentare, tutela dell'ambiente e del territorio.

(notizia segnalata da **Pamela Notaro**)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/estate-ecco-i-consigli-per-una-corretta-idratazione-a-base-di-frutta-e-verdura/67295