Fruitylife: dall'alimentazione un valido aiuto contro i mali di stagione

Data: Invalid Date | Autore: Elisa Signoretti



BARI, 31 OTTOBRE 2013- Prezioso aiuto per rinforzare in maniera naturale il sistema immunitario, l'ortofrutta dell'autunno e dell'inverno aiuta a combattere i malesseri stagionali ma anche il torpore e la sonnolenza tipiche dei mesi freddi.

I primi freddi, le giornate più corte, il tempo uggioso, tutto concorre a diffondere i primi malanni di stagione e quelle sensazioni di malavoglia, malinconia, spossatezza tipiche del mal d'autunno. Non una malattia ma una sindrome di stagione di cui sempre più persone soffrono, dovuta alla diminuzione delle ore di sole e delle temperature, da cui ci si può riprendere facendo attenzione a ciò che si mette in tavola. Alle prime giornate grigie e alle prime avvisaglie di indolenza bisogna adattare la propria dieta e controbilanciare gli effetti introducendo frutta e verdura di stagione, ricca di sostanze e proprietà antiossidanti e antinvecchiamento.

Non inferiore all’ortofrutta estiva per varietà, colori e benefici apportati all'organismo, quella autunnale ed invernale ci offre anch'essa una vasta gamma di prodotti tra cui scegliere: kiwi, agrumi, mele, pere, castagne, melograni, kaki, finocchi, broccoli, cavolfiori, rape, barbabietole, verze, spinaci, porri e zucche. Un ampio spettro cromatico dall'arancione al marrone, dal violaceo al verde, e molteplici proprietà nutritive per aiutare il corpo nella prevenzione e nell’aiuto alla guarigione dai malanni stagionali e non solo. Artefici di tutto ciò sono in primis la vitamina C,

sostanza antiossidante coadiuvante del rafforzamento del sistema immunitario, contenuta maggiormente nei kiwi e negli agrumi (arance, clementine e mandarini), ma anche nel cavolfiore e nei broccoli, la vitamina B e la A e i diversi sali minerali, utili in caso di anemia e stanchezza.

Potassio, magnesio e calcio rendono la mela un frutto completo, adatto a tutti i regimi alimentari, le sue fibre e l'elevato quantitativo di acqua in essa contenuto regolano il senso di sazietà, mentre il potassio assorbito mangiando la pera previene disturbi quali la stanchezza, la depressione e la pressione arteriosa. Il calcio e il fosforo svolgono un'azione protettiva sulle ossa e le fibre, di cui la pera è ricca, aiutano a combattere il colesterolo cattivo e a regolarizzare l'intestino. La vitamina C ed il betacarotene dei kaki sono un ottimo mix per l'innalzamento delle difese immunitarie e la protezione dai mali di stagione, e hanno anche proprietà diuretiche e lassative. L'alfa-beta carotene nella zucca aiuta la vista e la crescita cellulare, mentre la vitamina A è l'ideale per la salute di pelle, ossa e denti.

Ogni frutto e ogni verdura ha le proprie qualità nutrizionali e apporta dei benefici riconosciuti per la salute ed il benessere psico-fisico e scegliendo alimenti di stagione tali proprietà si possono sfruttare al meglio. Per ricordare la stagionalità dei prodotti ortofrutticoli, sul sito www.fruitylife.eu, creato nell'ambito del progetto "Fruitylife - Frutta e verdura, sana e sicura", si trova un pratico e colorato calendario, dove mese per mese vengono indicati i principali prodotti di stagione, arricchiti da informazioni sulle sostanze nutritive in essi contenute. Sempre sul sito Fruitylife sono disponibili tante ricette facili e rapide da realizzare, il decalogo della sana alimentazione, tabelle nutrizionali, approfondimenti sulla filiera ortofrutticola comunitari, interviste ad esperti e video divertenti.

Il progetto Fruitylife, infatti, ha come obiettivo la divulgazione delle corrette informazioni sulla frutta e verdura comunitarie, al fine di aumentarne il consumo. Il programma è co-finanziato dall'Unione Europea e dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali ed è coordinato da Alimos-Alimenta la Salute, cooperativa che raggruppa enti pubblici, unioni di produttori e cooperative del settore agroalimentare. I soci di Alimos coinvolti nel progetto sono alcune tra le principali realtà produttive italiane, all'avanguardia nei sistemi di qualità e certificazione: Alegra, Apofruit Italia, Conor, Naturitalia e Orogel Fresco. [MORE]

Pamela Notaro (ha collaborato) segnalata da

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/fruitylife-dallalimentazione-un-valido-aiuto-contro-i-mali-di-stagione/52476