I super cibi di cui non potrete più fare a meno per la vostra salute

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Al giorno d’oggi l’informazione viaggia veloce e costruire un valido bagaglio culturale in tema di nutrizione non è poi così difficile. Sono molti ormai coloro che conoscono e consumano i c.d. “super cibi”, ovvero quegli alimenti con svariate proprietà benefiche che è consigliabile inserire nel proprio regime alimentare. Per ogni superfood noto, però, ce ne sono altrettanti che nuove ricerche promuovono nella lista e che, forse, sono un po’ trascurati. Noi ve ne indichiamo nove.

Amate le arance? Alternatele ai kiwi! Il kiwi, infatti, contiene circa 70 milligrammi di vitamina C, più di un’arancia e quasi l’intero fabbisogno di una giornata. La vitamina C è importantissima per la nostra salute perché migliora la vista, abbassa il rischio di tumore e fa bene al cuore. A livello estetico, dona un aspetto più giovanile, rendendo le rughe meno evidenti. Inoltre il kiwi ha il 20 per cento in più di potassio rispetto alle banane ed è uno dei pochi frutti a contenere anche la vitamina E, un antiossidante fondamentale.

Se amate i broccoli, provate anche i funghi. I broccoli sono una super fonte di antiossidanti, anche se possono provocare gonfiore addominale. Provate ad alternarle ai funghi: le recenti ricerche mostrano che sono ricchi di sostanze che possono aiutare a prevenire il cancro. I più consigliati sono i funghi cremini e i portobello, che hanno un alto contenuto di antiossidanti pari a quelli dei fagiolini, peperoni rossi e carote. Secondo recenti studi, mangiare funghi può ridurre lo stato di infiammazione e stimolare il sistema immunitario.

Amate i mirtilli? Fanno bene anche i lamponi, bacche che contengono più ellagitannini, composti noti per la loro azione antivirale, antiossidante e protettiva nei confronti di alcuni tumori che intervengono anche nei processi digestivi. Sono anche una buona fonte di vitamina K, che aiuta a contrastare

l’osteoporosi, riducendo il rischio di fratture. Inoltre, una tazza di lamponi contiene 8 grammi di fibre, già una discreta quantità che aiuta ad arrivare ai 30 g della dose giornaliera consigliata.

Vi piacciono le mandorle, introducete anche le noci. Le mandorle aiutano a mantenere bassi i livelli di colesterolo “cattivo” che aumenta il rischio di malattie cardiache. Le noci dal canto loro sono ricche di acido alfa-linolenico, la base vegetale dei grassi omega-3 che non solo aiutano a prevenire le patologie cardiache, ma aiutano la funzionalità del cervello, la memoria e migliorano l’umore. Gli omega-3 contenuti nelle noci possono abbassare il colesterolo in modo più efficace rispetto a quelli del salmone.

Se amate i fagioli neri, provate quelli rossi. I fitochimici presenti

Vi piacciono i fagioli? Provate i rossi! Nella maggior parte dei casi i fagioli proteggono dal cancro e dalle patologie coronariche ed i fagioli rossi hanno importi più elevati di queste sostanze. Contengono anche tre volte la quantità di antiossidanti dei fagioli neri e sono il numero uno nella classifica dei cibi antiossidanti tra 100 alimenti recentemente vagliati dal Dipartimento dell’Agricoltura Usa. Sono anche una buona fonte di ferro e folati, sostanze nutrienti chiave per le donne in età fertile.

Amate gli spinaci? Mangiate anche le bietole. Le bietole, infatti, migliorano il funzionamento del cervello. Uno studio recente ha scoperto una forte associazione tra una maggiore assunzione di cibi ricchi in vitamina B, come le bietole appunto, e la diminuzione del rischio di declino cognitivo. La bietola è anche una buona fonte di vitamina E e folati, sostanze nutritive che proteggono il cervello. E’ anche ricca di luteina, un carotenoide che aiuta a proteggere contro la degenerazione oculare legata all’età.

Vi piace il salmone, provate anche le sardine. È noto che il salmone sia ricco di omega-3 che fanno bene al cuore e al cervello. Ma le sardine, altrettanto ricche di omega-3, sono una scelta più sostenibile e contengono meno mercurio. Sono anche una buona fonte di vitamina D, una sostanza nutriente chiave che spesso assumiamo in modo carente. Più vitamina D serve a migliorare l’umore, abbassa il rischio di malattie cardiache e di cancro e aiuta il sistema immunitario.

Se amate i pomodori, vi piacerà l’anguria. I pomodori sono ricchi di licopene, un pigmento che può ridurre il rischio di malattie cardiache e tumori ovarici e alla cervice. Ma una fetta di anguria contiene più di due volte il licopene (7,8 milligrammi) di un pomodoro fresco. Inoltre, ha vitamina A e C.

Pazzi per il cioccolato fondente? Provate i semi di zucca. Se non riuscite a rinunciare ad un quadratino di cioccolato fondente, ma siete preoccupati del suo contenuto di grassi e calorie, provate una manciata di semi di zucca. Sono, infatti, una buona fonte di triptofano, che stimola la produzione di serotonina, neurotrasmettitore del benessere e sella serenità. Inoltre, 30 grammi contengono circa la metà del fabbisogno giornaliero di magnesio, che serve al sistema immunitario e a rafforzare la densità ossea.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/i-super-cibi-di-cui-non-potrete-piu-fare-a-meno-per-la-vostra-salute/100204