Vitamine e minerali: alimentazione e stile di vita

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



29 DICEMBRE 2015- Adottare uno stile di vita sanoè alla base del vivere bene ed in salute: alzarsi presto, fare una buona colazione, mettersi in movimento; curare i propri hobby e le proprie passioni; smettere di bere e fumare; dormire bene; staccarsi ogni tanto dai dispositivi elettronici come telefono, pc, o tv; evitare liti e fonti di stress; fare sport e passeggiare all'aria aperta; assumere un'alimentazione corretta che includa molta acqua, frutta e verdura, poca carne, sale, zucchero, cibi precotti e snack; imparare a cucinare come momento da dedicare a se stessi, al partner o alla famiglia mangiando bene e nella giusta misura; tenere sotto controllo il proprio peso, sono tutti ottimi consigli che ognuno dovrebbe seguire. [MORE]

Purtroppo non tutti riescono ad avere una dieta salutare oppure, anche in presenza di una dieta più che corretta, possono esserci individui che hanno bisogno di supplementi nutrizionali, come le donne in gravidanza o persone che seguono cure particolari. A questo scopo gli integratori alimentari sono sempre più indicati come un aiuto concreto per completare la propria alimentazione, disponibili nei normali supermercati in pratici formati come tavolette, compresse o capsule e composti da vitamine, minerali, aminoacidi o acidi grassi, tutte sostanze utili al corretto funzionamento del nostro organismo.

Poiché ne sono necessarie solo determinate quantità (RDA) e l'uso eccessivo non necessariamente può risultare benefico, tali integratori possono essere venduti solo se riportano sulla propria etichetta la corretta dose giornaliera. Va inoltre specificato che non sono sostitutivi di una dieta salutare ed equilibrata e che comunque, per alcune persone non è consigliabile assumere alcuni tipi di integratori. Per questo è preferibile sempre consultare un dietista o un medico prima di scegliere degli integratori.

Ci sono poi degli integratori alimentari naturali, come quelli che trovi qui, che non hanno controindicazioni e che sono di aiuto nei periodi di maggior bisogno, come cambi di stagione, influenza, stress psico-fisico. Di seguito i più diffusi:

- la pappa reale, nutriente ricco di vitamine B (tra cui acido folico), minerali ed oligoelementi, tra cui ferro, calcio, fosforo, magnesio e zinco, enzimi e proteine;
- la spirulina, alga utile per stimolare il sistema immunitario ed integrare vitamine A, B, C, E, ferro, calcio, magnesio e potassio, nonché ricca di antiossidanti contro l'età;
- l'Aloe Vera, ricostituente, rimineralizzante e rinforzante del sistema immunitario per le vitamine A, B, C, E, magnesio, rame, zinco, selenio, enzimi ed aminoacidi;
- l'olio di lino, integratore naturale di Omega 3 da consigliare soprattutto a chi segue una dieta vegetariana o vegana;
- il polline, ricco di selenio, vitamine A, B e C, ricostituente in caso di convalescenza ed affaticamento psico-fisico, combatte stress e regolarizza l'intestino;
- la Clorofilla, rigeneratore cellulare consigliato in caso di anemia, problemi di circolazione, tonifica il corpo, favorisce l'assorbimento del calcio, regola la flora intestinale e aiuta ad eliminare le tossine dal fegato;
- il germe di grano, con vitamine A, B, E e sali minerali come calcio, fosforo, magnesio, ferro, manganese, selenio e molibdeno, per i periodi di maggiore stress fisico e mentale;
- la Papaya Fermentata, in grado di combattere i radicali liberi e, grazie alla presenza di vitamine del gruppo B, C, E e sali minerali, energizzante, immunostimolante e digestiva;
- la Clorella, altra alga costituita da proteine, vitamine A, B, C, E ed aminoacidi, con proprietà antiossidanti e ricostituenti, in grado di rafforzare le difese immunitarie e depurare l'organismo dai metalli pesanti;
- il Ganoderma lucidum (più conosciuto come Reishi), un fungo orientale ricco di vitamine B, C, D, adatto come antinfiammatorio, aumenta le difese immunitarie, contrasta lo stress, protegge il fegato ed è di ausilio nella cura di patologie come allergie, ipercolesterolemia, ipertensione, artrite, diabete e cancro.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/vitamine-e-minerali-alimentazione-e-stile-di-vita/86033