



Nutritevi dei colori della vita.



Vademecum

Dimmi dove sei e ti dirò cosa è meglio mangiare

Dall'ufficio all'ombrellone, dalla palestra alle passeggiate in montagna: ecco il vademecum per seguire una dieta alimentare sana e corretta che ci difenda dallo stress e dal caldo così da godere dell'estate in perfetta forma.

Mangiare bene per stare bene. Mangiare 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura fresca di 5 colori diversi per mantenerci in forma e per ridurre di un terzo il rischio di sviluppare alcune malattie diffuse. E' quanto emerge da studi recenti che mostrano quanto sia forte il legame tra alimentazione e salute.

I 5 colori del benessere: un grande aiuto per difenderci dal caldo

In estate, quando le alte temperature riducono le difese immunitarie, è indispensabile seguire una dieta corretta ricca di frutta e verdura fresca in grado di rifornirci delle sostanze nutritive necessarie a difendere il nostro organismo.

Il benessere è racchiuso in 5 colori, **rosso, giallo/arancio, verde, blu/viola** e **bianco**: ciò che è verde, arancione e rosso (meloni, anguria, albicocche) è protettivo perché contiene gli antiossidanti; il verde e il bianco sono invece gli alimenti che aiutano il recupero dopo lo stress dovuto da attività fisica e da esposizione al sole.

5 sono le porzioni di frutta e verdura fresca di 5 colori diversi consigliate al giorno: una porzione corrisponde a un frutto medio o a una spremuta, un contorno di verdure oppure un'insalata.

Una tavola "solare e vivace" sotto l'ombrellone

Sotto il solleone si raccomanda una tavola "solare e vivace" con i colori giallo e arancio (soprattutto melone, carote, albicocche e pesche ben mature); per avere una carica in più e per intensificare la capacità di abbronzarsi basta scegliere il rosso (pomodori, peperoni, ciliege e fragole), perché aumenta la pressione arteriosa e la produzione di betacarotene.

E non solo. I cibi dal colore bianco, come pere e mele, hanno la funzione di depurare il corpo ma soprattutto di placare l'ansia che causa la fame nervosa.

Da non dimenticare, infine, i cibi verdi: gran parte dei vegetali rafforzano il sistema immunitario.



Unione Nazionale tra le Organizzazioni di Produttori Ortofrutticoli Agrumari e di Frutta in Guscio

00187 Roma - Via XX Settembre, 4 - Tel. 06.424521 - Fax 06.47822822 - email: info@unaproa.com - www.unaproa.com



Campagna finanziata con il contributo della Comunità Europea e dello Stato Italiano



Nutritevi dei colori della vita.



Verde e bianco per gli sportivi

Il bel tempo richiama allo sport e poichè l'esercizio fisico richiede una maggiore utilizzazione di ossigeno (che provoca l'aumento dei radicali liberi nella fase di iperattività) è necessaria una dieta ricca di antiossidanti che consentono di potenziare le difese naturali e di bilanciare questa situazione. Le fonti principali di antiossidanti sono i vegetali freschi verdi e la frutta a polpa arancio e rossa. Nella scelta del tipo di frutta e verdura è bene attenersi alla regola della varietà in quanto ogni vegetale contiene un certo tipo di molecole antiossidanti e ciascuna di esse agisce solo su determinate specie radicaliche.

Mele e uva ogni giorno tolgono lo stress di turno

Frutta e verdura fresca anche in ufficio: un "must" per combattere lo stress. Una possibilità è la macedonia di frutta fresca, che si può preparare da casa avendo la precauzione di usare del succo di limone come conservante naturale e di tenerla in frigorifero. Lo stesso vale per gli ortaggi, che ben lavati possono essere consumati a pranzo oppure anche come spuntino. Le insalate, dopo il taglio, sono invece tra i vegetali più deperibili: pertanto bisogna consumarle in giornata, anche perché le loro proprietà antiossidanti decadono molto velocemente.

Sono note le proprietà tranquillizzanti della frutta e degli ortaggi freschi, in primis le mele. E non solo. Nell'uva è presente la vitamina B6 necessaria per individui contrattati, nervosi, insonni, e per tutti coloro che hanno bisogno di rilassarsi. Infine le vitamine A e C sono essenziali per assicurare il buono stato dei vasi sanguigni e per svolgere una azione antiossidante e di protezione nei confronti delle infezioni.

Ufficio stampa

Alina Fiordellisi
Elisabetta Berrè
Tel. 06 45437833

ufficiostampa.kpr@unaproa.com



Unione Nazionale tra le Organizzazioni di Produttori Ortofrutticoli Agrumari e di Frutta in Guscio

00187 Roma - Via XX Settembre, 4 - Tel. 06.424521 - Fax 06.47822822 - email: info@unaproa.com - www.unaproa.com



Campagna finanziata con il contributo della Comunità Europea e dello Stato Italiano