

7 Gennaio 2016

Dopo le Feste due chili in più. Ecco cosa mangiare per tornare in forma

Le proprietà di frutta e verdura di stagione illustrate dalla Coldiretti





I banchetti ed i brindisi delle Feste hanno regalato agli

italiani due chili in più secondo la Coldiretti, che rileva come ad aggravare la situazione abbiano contribuito la sospensione delle attività sportive e la maggiore sedentarietà per le lunghe soste a tavola.

Passata l'Epifania, comincia quindi la stagione in cui si cerca di rimettersi in forma e l'associazione degli agricoltori stila quindi una lista dei prodotti le cui proprietà terapeutiche e nutrizionali sono utili per disintossicare l'organismo e per accompagnare il rientro in salute alla normalità dopo gli stress dei viaggi e delle mangiate natalizie.

Tra la frutta da non dimenticare ci sono arance, mele, pere e kiwi, mentre per quanto riguarda le verdure quelle particolarmente indicate sono spinaci, cicoria, radicchio, zucche, insalata, finocchi e carote. Tutte le insalate e le verdure vanno condite - sottolinea la Coldiretti - con olio d'oliva, ricco di tocoferolo, un antiossidante che combatte l'invecchiamento dell'organismo e favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche, e abbondante succo di limone che purifica l'organismo dalle tossine, fluidifica e pulisce il sangue, è un ottimo astringente e cura l'iperacidità gastrica.

Le arance - informa la Coldiretti - sono una notevole fonte di vitamina C che migliora il sistema immunitario e aiuta a fronteggiare l'influenza, favorisce la circolazione, ossigena i tessuti e combatte i radicali liberi. Le mele per il loro modesto apporto calorico e per la prevalenza del potassio sul sodio sono capaci di svolgere un'azione antidiarrea e di regolare la colesterolemia. Ancora, le pere che oltre ad avere un buon potere saziante, contenendo zuccheri semplici come il fruttosio, fibra, molta acqua e poche calorie, sono adatte per chi soffre di intestino pigro. I kiwi ricchi di vitamina C, fosforo e potassio sono particolarmente indicati per migliorare il funzionamento dell'intestino, i semi neri in esso contenuti, infatti, ne stimolano le contrazioni.

Tutta la verdura a foglie verde scuro come spinaci e cicoria - continua la Coldiretti - contiene acido folico, vitamine del gruppo B, essenziale nella formazione dei globuli rossi del sangue per la sua azione sul midollo osseo. L'insalata conferisce volume e potere saziante con un apporto calorico estremamente limitato ed assicura anche un certo contributo di vitamine, calcio, fosforo e potassio. Le carote sono ricche di vitamina A, indispensabile per la salute degli occhi e della pelle, i finocchi risultano ottimi per combattere la nausea, la digestione difficile e la stitichezza.

Nella dieta non vanno trascurati piatti a base di legumi (fagioli, ceci, piselli e lenticchie) perché contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali ma - conclude la Coldiretti - sono anche una notevole fonte di carboidrati a lento assorbimento, che forniscono energia che aiuta a combattere il freddo.