



L'Angolo della Nutrizionista

Bisogna combinarne di tutti i colori!



Mangiare a colori è decisamente utile per mantenere una buona salute e prevenire le malattie; seguire una dieta a colori, costituita da almeno cinque porzioni di frutta e verdura di colori diversi (rosso, giallo-arancio, verde, blu-viola e bianco), assicura all'organismo il fabbisogno di nutrienti ed il benessere in generale. Ogni cibo ha una specifica valenza cromatica e forse non tutti sanno che il colore dei cibi è determinato da classi di sostanze in essi contenute, che conferiscono non solo molte importanti proprietà nutrizionali (tra le quali quella antiossidante e quella antitumorale; prevengono malattie quali il diabete, l'ipertensione, i disturbi cardiovascolari, che rappresentano le principali cause di morte della società attuale), ma contribuiscono anche a determinare la loro appetibilità in quanto trasmettono informazioni e sensazioni che influenzano il gradimento di ciò che scegliamo di mangiare. Ci sono poi altri aspetti che riguardano la diversa energia che i colori ci trasmettono. Le diverse colorazioni di frutta e verdura possono essere raggruppate in 5 CATEGORIE :

1. Rosso = Fitonutrienti: licopene, antociani, acido ellagico, flavonoidi. Queste molecole riducono il rischio di cancro alla prostata e all'apparato digerente, abbassano la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo, hanno effetto positivo sui radicali liberi e nei casi di artrite. I prodotti facenti parte del gruppo rosso contengono anche la vitamina C (in particolare fragole e arancia rossa) che aiuta a stimolare le difese immunitarie, cicatrizzare le ferite e incrementare l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali. Appartengono a questa categoria: Angurie, barbabie

tole, rape, pomodori, peperoni, arance rosse, ciliegie, fragole, bacche di goji

2. Giallo/Arancio = flavonoidi, beta-carotene e vitamina C. Al colore giallo-arancio sono associati carotenoidi e vitamina C, che contribuiscono alla prevenzione di malattie cardiache, riducono il rischio di insorgenza di cataratta e degenerazione maculare legata all'età, hanno azione detossificante. Il beta-carotene è sicuramente il composto fitochimico tipico di questo colore: è la pro-vitamina A che nel nostro corpo viene rimaneggiata e trasformata in vitamina A.

La vitamina A contribuisce al normale metabolismo del Ferro e al mantenimento della pelle, della capacità visiva e della funzione del sistema immunitario nella normalità. Appartengono a questa categoria: Albicocche, ananas, arance gialle, clementine, banane, limoni, mandarini, nespole, papaya, pesche e nettarine, pompelmi, carote, peperoni, melone, zucca, cachi.

3. Verde = clorofilla, magnesio, acido folico, vitamina C e luteina. È una categoria che contiene tantissimi ortaggi e anche alcuni frutti: asparagi, agretti, basilico, bietta, broccoli, broccolotti, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, carciofi, cetrioli, cicoria, cime di rapa, indivia, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, kiwi, uva

bianca, basilico, prezzemolo. Gli ortaggi a foglia verde sono una grande fonte di acido folico (vitamina B9), che consente di prevenire l'incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati durante la gravidanza. Nel verde c'è anche il magnesio, un minerale che aiuta il metabolismo energetico riducendo la stanchezza e l'affaticamento e che aiuta il corretto funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare.

Altro composto benefico di frutta e verdura del gruppo verde è la presenza di vitamina

K necessaria per avere una corretta regolazione del sangue.

4. Blu/Viola = nei prodotti viola-blu sono presenti antociani e polifenoli (resveratrolo), vitamina C, K, Mg, potenti antiossidanti che contribuiscono a ridurre il rischio di malattie cardiache, tumori e morbo di Alzheimer, aiutano la memoria e rallentano i processi di invecchiamento.

Appartengono a questa categoria: Fichi, ribes, more e prugne (ottime fonti di potassio), melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera, bacche di aronia, açai.

5. Bianco = Fitonutrienti: beta glucani, polifenoli, flavonoidi, potassio, che stimolano il sistema immunitario e bilanciano l'equilibrio ormonale; composti solforati che hanno un ruolo come antitrombotici e proteggono il tessuto osseo. La quercetina,

RICETTA: MACEDONIA "ROSSO-BLU"

INGREDIENTI per 2 persone:

200 gr di anguria (polpa) • 150 gr di mirtilli/frutti di bosco

150 gr di fragole • foglie fresche di menta (facoltativo)

• 1 cucchiaino di zucchero

• 1 cucchiaio di liquore all'anice o di succo di limoni

Lava i mirtilli/frutti di bosco sotto acqua fredda corrente, scotali e poi mettili in una terrina. Aggiungi la polpa di anguria a pezzetti e le fragole a pezzi. Spolverizza con lo zucchero, con il succo di limone e/o il liquore all'anice e lascia riposare per un paio di ore coprendo la terrina con un coperchio. Quindi mescola bene la frutta e distribuiscila in coppette di vetro trasparenti bagnando con lo sciroppo che si è formato sul fondo della terrina. Per un effetto scenografico puoi utilizzare come contenitore per la macedonia la mezza anguria dalla quale hai ricavato la polpa e puoi intagliarla dando libero sfogo alla tua fantasia artistica. Porta in tavola e buon appetito!!!!

composto fitochimico presente nella frutta e nella verdura bianca è un antiossidante nemico dei tumori, mentre gli isotiocianati, aiutano a prevenire l'invecchiamento cellulare e l'allicina (nell'aglio per l'appunto) che è un antibiotico naturale. Appartengono a questa categoria: Aglio e cipolla (composti solforati), cavolfiore, finocchio, funghi (selenio), mele, pere, porri, sedano.

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani
Biologa Nutrizionista