

Piccola guida all'alimentazione – Capitolo 9

I cinque colori del benessere



«Lascia che il cibo sia la tua medicina»

[Ippocrate]

I «phytochemicals»

Tutti sappiamo che mangiare frutta e verdura fa bene e che frutta e verdura contengono **acqua, zuccheri, vitamine, minerali e fibra**.

Ma non è solo per questo che il loro consumo è raccomandato: le loro proprietà infatti sono dovute anche ad altri particolari composti biochimici, presenti solo nei vegetali (i *phytochemicals*), che sono proprio quelli che danno a frutta ed ortaggi i loro vivaci e invitanti colori.

Tra questi composti ci sono ad esempio **le clorofille, i carotenoidi, le antocianine, i glucosinolati, i fitosteroli, i fenoli e i ditiolioni**, che proteggono il nostro organismo riducendo il rischio di molte malattie come quelle cardiovascolari, il diabete, alcuni tumori, gli elevati livelli di colesterolo nel sangue e altro.



Alimentazione sana:

è sempre bene rispettare, oltre alla freschezza, anche la stagionalità della frutta e della verdura che mangiamo.

Questo permette di mantenere più inalterati i loro principi nutritivi e di limitare conservanti e altri additivi



Le porzioni quotidiane di frutta e verdura consigliate permettono di alternare alcune preparazioni crude (che non dovrebbero mai mancare) con altre più lavorate per mezzo di preparazioni fatte in casa: mousses, creme, timballi, quiche dolci e salate e altro, con ampio spazio alla fantasia – e ai colori!

Quali sono i cinque colori del benessere?

Mangiando frutti e ortaggi di tipi diversi in cinque porzioni al giorno potremo rifornire il nostro corpo di un insieme di sostanze utili per le sue necessità. Una porzione può corrispondere ad un frutto di media grandezza, come mela o pera (oppure a due frutti piccoli, come mandarini o kiwi), ad una spremuta o centrifuga, ad un'insalata o ad un contorno di verdure cotte o crude di stagione (circa un pugno abbondante).

Le cinque porzioni giornaliere dovrebbero contenere prodotti di colore diverso: **rosso**, **giallo/arancio**, **verde**, **blu/viola**, **bianco**.

<p style="text-align: center;">ROSSO</p> <p>Anguria, ciliegia, fragola, arancia rossa, pomodoro, ravanello, barbabietola rossa, ...</p>	<p>Gli alimenti del gruppo rosso riducono il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari.</p> <p>Contengono composti con potere antiossidante.</p> <p>Contengono antocianine, che proteggono dalla fragilità capillare e contribuiscono a migliorare la funzione visiva.</p> <p>Sono ricchi di vitamina C.</p>
<p style="text-align: center;">GIALLO/ARANCIO</p> <p>Albicocca, arancia, limone, melone, pesca, pompelmo, carota, zucca, peperone, caco, ...</p>	<p>Gli alimenti del gruppo giallo/arancio riducono il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari.</p> <p>Contengono sostanze importanti per la vista e prevengono l'invecchiamento cellulare.</p> <p>Sono anch'essi ricchi di vitamina C.</p>
<p style="text-align: center;">VERDE</p> <p>Asparagi, basilico, broccolo, carciofo, cetriolo, lattuga, spinacio, zucchina, uva, kiwi, ...</p>	<p>Anche gli alimenti del gruppo verde riducono il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari.</p> <p>Contengono sostanze utili per la trasmissione degli impulsi nervosi.</p> <p>Sono ricchi di magnesio, che aiuta a regolare la pressione sanguigna.</p> <p>Sono fonte di acido folico e folati, molto importanti in gravidanza.</p> <p>Sono anch'essi ricchi di vitamina C.</p>
<p style="text-align: center;">BLU/VIOLA</p> <p>Fico, frutti di bosco, melanzana, prugna, uva nera, radicchio, ...</p>	<p>Anche gli alimenti del gruppo blu/viola riducono il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari.</p> <p>Contengono sostanze importanti per la vista, per i capillari sanguigni e per la funzione urinaria.</p> <p>Sono ricchi di vitamina C, di carotenoidi e di potassio.</p> <p>Hanno tutti un elevato contenuto di fibra.</p>
<p style="text-align: center;">BIANCO</p> <p>Cipolla, aglio, cavolfiore, mela, pera, sedano, porro, finocchio, funghi, ...</p>	<p>Anche gli alimenti del gruppo bianco riducono il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari, oltre a rinforzare il tessuto osseo e i polmoni.</p> <p>Tipico di questo gruppo è il contenuto in quercetina, sostanza molto utile nella prevenzione di diversi tumori.</p> <p>Sono ricchi di fibra e sali minerali, soprattutto potassio.</p> <p>Aglio, cipolle e porri contengono una sostanza che rende il sangue più fluido.</p> <p>I funghi sono un'importante fonte di selenio.</p>