

## I 5 COLORI DEL BENESSERE

### ROSSO

anguria, ciliegia, fragola, rapa rossa, pomodoro. Nel gruppo del rosso rientrano frutta e verdura dalle virtù preziose perché contengono licopene e antocianine, capaci di ridurre il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari e di proteggere gli epitelii (cute e mucose).

### GIALLO-ARANCIONE

albicocca, arancia, cachi, limone, mandarino, melone, nespola, pesca, carota, peperone, zucca. Contengono carotenoidi e flavonoidi anch'essi capaci di ridurre il rischio di tumore e malattie cardiovascolari, nonché di proteggere la vista e rallentare l'invecchiamento cellulare.

### VERDE

kiwi, fichi, uva da tavola, asparago, bietola, carciofo, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolo fiolaro, cetriolo, fagiolino, insalata, spinacio, zucchina. Questi alimenti contengono clorofilla, magnesio, carotenoidi, luteina e polifenoli, tutte sostanze che agiscono come antiossidanti.

### BLU-VIOLA

fichi, lampone, mirtillo, prugna, melanzana, radicchio, uva nera. Questi alimenti contengono antocianine e polifenoli.

### BIANCO

mela, pera, aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi. Contengono polifenoli e composti solforati; nell'aglio e nella cipolla è presente l'allicina.

## E IN PIU' LA FIBRA

Frutta e verdura contengono fibra, un componente importante della nostra alimentazione. La fibra non ha valore energetico ma aiuta a regolare molte funzioni fisiologiche dell'organismo.

La fibra ha un notevole potere saziante e aiuta quindi a controllare la quantità di cibo che si assume. La fibra è di fondamentale importanza per la flora batterica intestinale che la metabolizza producendo sostanze benefiche per l'organismo. La fibra contribuisce inoltre ad aumentare il volume fecale aiutando l'intestino a funzionare meglio e rallenta l'assorbimento degli zuccheri.

### Ricorda che:

le bevande ottenute dalla spremitura, centrifugazione, frullatura della frutta e della verdura, anche se fatte in casa, contengono quantità molto ridotte di fibra, pur essendo ricche di vitamine, sali minerali e zuccheri. Inoltre, bere succhi di frutta provoca un senso di sazietà minore rispetto al consumare frutta fresca, per cui è meglio ricorrere al succo di frutta solo occasionalmente.

### Assumi le giuste porzioni:

- I frutti non sono tutti uguali dal punto di vista calorico. Alcuni, come i cachi, i fichi, le banane e l'uva, hanno un maggiore contenuto in zuccheri e bisogna assumerne porzioni ridotte; altri, come l'anguria, il melone, le fragole e le pesche, hanno un maggior contenuto in acqua e se ne può assumere una porzione più generosa.
- Per questo motivo fai attenzione alle quantità: una porzione di frutta corrisponde a circa 150 g, ovvero un frutto medio/grande per arance, mele, etc., o due-tre frutti piccoli per albicocche, mandarini etc. o un frutto piccolo per banane, fichi, cachi etc. o un grappolo piccolo di uva, o una fetta grande di anguria.

## I 5 COLORI DEL BENESSERE

### ROSSO

anguria, ciliegia, fragola, rapa rossa, pomodoro. Nel gruppo del rosso rientrano frutta e verdura dalle virtù preziose perché contengono licopene e antocianine, capaci di ridurre il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari e di proteggere gli epitelii (cute e mucose).

### GIALLO-ARANCIONE

albicocca, arancia, cachi, limone, mandarino, melone, nespola, pesca, carota, peperone, zucca. Contengono carotenoidi e flavonoidi anch'essi capaci di ridurre il rischio di tumore e malattie cardiovascolari, nonché di proteggere la vista e rallentare l'invecchiamento cellulare.

### VERDE

kiwi, fichi, uva da tavola, asparago, bietola, carciofo, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolo fiolaro, cetriolo, fagiolino, insalata, spinacio, zucchina. Questi alimenti contengono clorofilla, magnesio, carotenoidi, luteina e polifenoli, tutte sostanze che agiscono come antiossidanti.

### BLU-VIOLA

fichi, lampone, mirtillo, prugna, melanzana, radicchio, uva nera. Questi alimenti contengono antocianine e polifenoli.

### BIANCO

mela, pera, aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi. Contengono polifenoli e composti solforati; nell'aglio e nella cipolla è presente l'allicina.

## E IN PIU' LA FIBRA

Frutta e verdura contengono fibra, un componente importante della nostra alimentazione. La fibra non ha valore energetico ma aiuta a regolare molte funzioni fisiologiche dell'organismo.

La fibra ha un notevole potere saziante e aiuta quindi a controllare la quantità di cibo che si assume. La fibra è di fondamentale importanza per la flora batterica intestinale che la metabolizza producendo sostanze benefiche per l'organismo. La fibra contribuisce inoltre ad aumentare il volume fecale aiutando l'intestino a funzionare meglio e rallenta l'assorbimento degli zuccheri.

### Ricorda che:

le bevande ottenute dalla spremitura, centrifugazione, frullatura della frutta e della verdura, anche se fatte in casa, contengono quantità molto ridotte di fibra, pur essendo ricche di vitamine, sali minerali e zuccheri. Inoltre, bere succhi di frutta provoca un senso di sazietà minore rispetto al consumare frutta fresca, per cui è meglio ricorrere al succo di frutta solo occasionalmente.

### Assumi le giuste porzioni:

- I frutti non sono tutti uguali dal punto di vista calorico. Alcuni, come i cachi, i fichi, le banane e l'uva, hanno un maggiore contenuto in zuccheri e bisogna assumerne porzioni ridotte; altri, come l'anguria, il melone, le fragole e le pesche, hanno un maggior contenuto in acqua e se ne può assumere una porzione più generosa.
- Per questo motivo fai attenzione alle quantità: una porzione di frutta corrisponde a circa 150 g, ovvero un frutto medio/grande per arance, mele, etc., o due-tre frutti piccoli per albicocche, mandarini etc. o un frutto piccolo per banane, fichi, cachi etc. o un grappolo piccolo di uva, o una fetta grande di anguria.

