

Scegli frutta e verdure tra le più colorate, preferendo quelle di stagione.

Aggiungi frutta fresca ai cereali (per es. fragole, mirtilli, chicchi d'uva).

Sgranocchia una mela succosa a metà mattina. Fai a pezzi la tua frutta preferita per una gustosa macedonia.

Prepara un frullato con succo di frutta non zuccherato e frutta a pezzi.

Aggiungi lattuga/radicchio/pomodori al solito panino, il tuo snack sarà più allegro e colorato, oltre che sano.

Comincia il pasto principale con una bella insalata multicolori (per es. lattuga, carote, finocchio, radicchio, ravanelli).

Aggiungi ai tuoi piatti le verdure quando è possibile. Come snack o dessert, aggiungi frutta fresca a un vasetto di yogurt.

Utilizza la frutta per farcire i tuoi dolci oltre che belli saranno più salutari.



Frutta e verdura ogni giorno. Perché?

Frutta e verdura sono alla base di una dieta sana e varia. Il loro prezioso contenuto in acqua, vitamine, minerali, fibre e sostanze colorate protettive garantisce al nostro organismo un pieno di vitalità e salute, rinforza le difese e riduce il rischio di obesità, diabete, tumori e malattie cardiovascolari. Grazie all'elevato apporto di fibra, frutta e verdura regolarizzano il transito intestinale e conferiscono un senso di sazietà, limitando il consumo di cibo. Alcune fibre contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e il rischio di ipertensione.



5 Frutta e verdura?
porzioni al giorno

a cura del
**Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
di Lamezia Terme**
tel. 0968-208312 fax 0968-208317
email sian@asp.cz.it



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari



I colori del benessere

blu

(antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio)

melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera



viola

verde

(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina)

asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi



bianco

(polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio nei funghi)

aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, porri, sedano



giallo arancio

(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C)

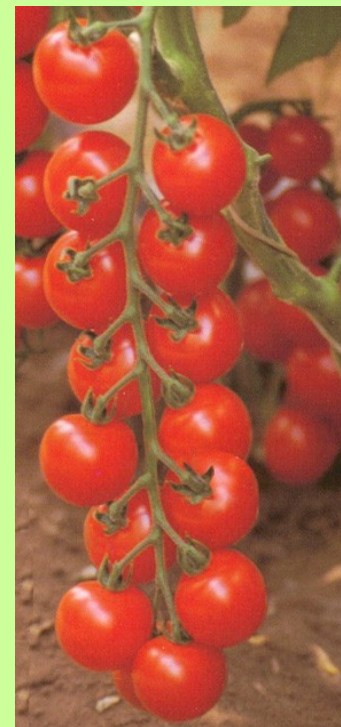
arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais



rosso

(licopene e antocianine)

pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.



A cosa corrisponde una porzione?

Un frutto medio

Un piatto di insalata

Un piatto di verdure cotte o crude

Una coppetta di macedonia

Un bicchiere di succo di frutta

Mangiare frutta e verdura fresche e "colorate" aiuta a combattere i radicali liberi (molecole nocive che ogni giorno attaccano le nostre cellule), responsabili delle malattie degenerative e dei processi di invecchiamento cellulare.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) include infatti il consumo di frutta e verdura tra le principali raccomandazioni per una dieta sana.

Come variare?

Scegli 5 porzioni di colore diverso al giorno. Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando potrai coprire tutti i fabbisogni

Occhio ai condimenti!

Fai attenzione alle modalità di preparazione delle verdure e non esagerare mai con i condimenti. Preferibilmente, cuoci a vapore le verdure per non disperdere le vitamine e i minerali.