

UTILITA' DI FRUTTA E VERDURA

di Sandra Berriolo



il consumo di frutta e
verdura costituisce un
fattore protettivo
per molte patologie tipiche
del nostro tempo

Ad esercitare l'effetto
protettivo di frutta e verdura
sono vitamine, sali minerali e
fibra. Ma anche :
pigmenti, ormoni ed enzimi

Oltre all'azione antiossidante
l'assunzione adeguata di
frutta e verdura produce un
effetto immunostimolante

campagna "Five a day"
(cinque al giorno)
nata negli Stati Uniti



Il primo criterio
consiste nell'includere
sempre nei tre pasti principali
almeno una porzione di
verdura o frutta

Il secondo criterio
suggerisce di consumare
la più grande varietà
possibile di frutta
e verdura

Il terzo criterio
prevede il consumo
preferenziale di vegetali crudi

per minimizzare le perdite
in micronutrienti e altre
sostanze: fenoli, indoli

Il quarto criterio è la stagionalità dei prodotti e la loro provenienza locale o almeno nazionale: esiste un rapporto inversamente proporzionale tra contenuti nutrizionali e tempo intercorso tra la raccolta e il momento del consumo

l'evidenza dell'azione protettiva
di frutta e verdura fresche
deriva dall'analisi di realtà molto
diverse fra loro, verificate in
Paesi caratterizzati da normative
e metodi agricoli differenti. I
risultati positivi, cioè gli effetti
preventivi, si osservano ovunque

è necessario mirare al
miglioramento qualitativo degli
alimenti favorendo il più
possibile l'applicazione di
tecniche agricole biologiche
e integrate

10 regole per raggiungere 5 porzioni

- Mangia in abbondanza frutta e verdura ad ogni pasto.
- Mangia ogni giorno almeno un frutto o una verdura ricchi in vitamina A
- Mangia ogni giorno almeno un frutto o una verdura ricchi in vitamina C

- Mangia ogni giorno almeno un frutto o una verdura ricchi in fibra

Mangia diverse volte la settimana verdure della famiglia delle crucifere (cavoli, broccoli, ecc.)

- Inizia la giornata con un bicchiere di succo di frutta al 100%.
- Mangia un'insalata abbondante a pranzo.
- Per lo spuntino di metà mattina scegli un frutto.

• Per lo spuntino di metà pomeriggio mangia un frutto o un ortaggio (carota, sedano, ecc.).

Per cena mangia una verdura verde scuro tipo broccoli, spinaci, ecc.

METODI DI UTILIZZAZIONE DELLE VERDURE ERRATI

- *conservarle in luogo caldo e secco, o lasciarle a lungo a temperatura ambiente
- *tagliarle in parti piccolissime
- *scartare le foglie verdi grandi

- *metterle nella pentola in acqua fredda
- *metterle a cuocere in molta acqua
- *farle cuocere a lungo
- *buttar via l'acqua di cottura
- *conservarle a lungo dopo cotte

CORRETTI

*conservarle in luogo fresco e umido, o meglio in frigorifero

*tagliarle in pezzi di media grandezza

*utilizzare tutte le foglie verdi

- *mettere nella pentola quando l'acqua è bollente
- *usare cottura con poca acqua
- *arrestare la cottura appena sono tenere
- *utilizzare l'acqua di cottura per preparare salse e condimenti
 - *servirle in tempi brevi

grazie

