

LA FRUTTA

è buona e fa bene



Imparare a mangiare la frutta è molto importante!

La frutta é un alimento perfetto, spende una quantità minima di energia per essere digerita e dona al tuo corpo il massimo ritorno.



E' praticamente impossibile dire quale frutto sia il migliore dal punto di vista nutrizionale, tante sono le varietà, ognuna caratterizzata dalla sua **peculiare combinazione di principi nutritivi** (acqua, fibra, vitamine, minerali, proteine e zuccheri). Ed è proprio per questo che i nutrizionisti consigliano di consumare ogni giorno diversi tipi di frutta.

La frutta contiene in genere molta **acqua**, elemento indispensabile per la sopravvivenza e il corretto funzionamento dell'organismo. E' inoltre un'ottima fonte di **fibra**, utile ad aumentare il senso di sazietà, ridurre l'assorbimento intestinale dei grassi, del colesterolo e dei carboidrati, nonché regolare la motilità intestinale e combattere gli stati di costipazione.

La frutta è ricca di **potassio** e povera di sodio, ed è quindi un ottimo alimento per gli individui affetti da patologie cardiovascolari o da ipertensione. E' inoltre un'ottima fonte di **vitamine**, in particolare di quelle ad attività antiossidante come la vitamina C, la vitamina E ed il betacarotene (precursore della vitamina A).

Negli ultimi anni è stata data particolare importanza ad alcuni composti contenuti nella frutta, noti come **fitochimici** o sostanze che si trovano negli alimenti di origine vegetale, biologicamente attive, che hanno benefici effetti sulla salute e comprendono *polifenoli, antocianine, carotenoidi e clorofille*, cioè i gruppi di molecole responsabili della tipica colorazione di ciascun frutto. Anche se non sono nutrienti essenziali per l'organismo umano, essi svolgono un'azione protettiva grazie alle loro proprietà antiossidanti ed antitumorali.

E' quindi evidente che la frutta è parte integrante ed essenziale di una dieta sana ed equilibrata. La maggior parte dei nutrizionisti suggerisce di consumare **almeno tre porzioni di frutta al giorno** (a colazione, durante i pasti o come snack).



Le principali proprietà terapeutiche delle più comuni varietà di frutta e verdura.

Le **carote** sono ricche di vitamina A, indispensabile per la salute degli occhi e della pelle, sovraesposti in estate ai raggi solari.

Le **fragole** oltre ad essere note per le proprietà antiossidanti, sono ricche di vitamina C che aumenta le difese naturali dell'organismo contro le allergie.

Tutti i **vegetali a foglia verde scuro**, come gli spinaci e la cicoria, contengono acido folico, essenziale nella formazione dei globuli rossi del sangue per la sua azione sul midollo osseo; inoltre sono utili per proteggere il colore dei capelli dai raggi del sole.

L'**insalata** conferisce volume e potere saziante con un apporto calorico estremamente limitato ed assicura anche un certo contributo di vitamine, calcio, fosforo e potassio. Inoltre è ricca di vitamina E che protegge il sangue e gli organi dalle intossicazioni ed è molto valida per i disturbi di cuore e della circolazione.

I **pomodori**, oltre ad essere gli ortaggi dietetici per eccellenza perché hanno solo 17 calorie per 100 grammi, regalano all'organismo un buon apporto di fibre, vitamine e sali minerali in particolare fosforo, calcio e magnesio.

Gli **asparagi**, le cui principali caratteristiche sono la leggerezza e la digeribilità, hanno anche importanti proprietà diuretiche e digestive e le **zucchine**, oltre ad essere rinfrescanti, stimolano le funzioni intestinali e sono leggermente lassative.

Per tabelle e composizione vedi

<http://www.maas.ccr.it/agrital/indice.html>



Più abbronzati con la **frutta giallo-arancione**: grazie alla presenza di betacarotene, una sostanza che nell'organismo si trasforma in vitamina A, proteggendo la pelle dai raggi ultravioletti e favorendo la produzione di melanina, indispensabile per accentuare e prolungare la tintarella. In estate, perciò, conviene sempre consumare pesche, albicocche, papaya e melone, anche perchè sono frutti ricchi anche di vitamina C, un potente antiossidante che interviene nella formazione del collagene.

Più giovani con le **verdure verdi**, come broccoli, erbe, spinaci, cavolo riccio, cicoria, che devono il colore alla presenza di clorofilla, elemento vitale per la pianta e preziosissimo per il nostro organismo, non solo grazie alle riconosciute proprietà antianemiche, ma anche per le sue numerose virtù: purifica il sangue, disinfetta l'epidermide e ne facilita la cicatrizzazione, neutralizza le tossine e ricostituisce i tessuti danneggiati. Inoltre, la presenza di fibre garantisce il corretto equilibrio della flora batterica, l'acido folico è utilissimo in gravidanza e la vitamina E contrasta efficacemente i radicali liberi e garantisce un'azione antiage profonda.

Più energia con gli **agrumi**: profumati e dal sapore pieno e leggermente acidulo, sono ricchi di acqua; acido citrico dalle proprietà astringenti e disinfettanti; sali minerali come magnesio, zinco e potassio, che dissetano e danno la carica; vitamina C e antiossidanti naturali, utilissimi per prevenire e limitare i malanni invernali, poiché rafforzano il sistema immunitario e potenziano le difese naturali dell'organismo.

Meno Colesterolo con la **frutta secca beige-marrone**: ricca di proteine, vitamine, sali minerali, grassi insaturi e polinsaturi dall'azione benefica e protettiva per l'organismo, la frutta secca aiuta a tenere basso il livello di colesterolo "cattivo" nel sangue, riduce il rischio di aterosclerosi e di cardiopatie e controlla la pressione arteriosa. Basta consumare 5 porzioni a settimana (da 25-30 g ciascuna) di noci, mandorle o nocciole per fare il pieno di potassio, rame, fosforo, ferro, calcio e vitamina E dall'effetto antiossidante. L'alto contenuto in fibra, infine, previene il cancro del colon.

Capillari più forti con i **frutti rossi**: lamponi, mirtilli, more, ribes e fragoline di bosco, oltre a essere gustosi e versatili in cucina, sono una fonte di fibre, vitamine e sali minerali che contribuiscono a proteggere e rinforzare i capillari sanguigni, con un notevole vantaggio sulla circolazione periferica. Inoltre, proteggono la vista, aiutano a prevenire infiammazioni del tessuto e malattie cardiovascolari e, grazie alla presenza dei polifenoli, proteggono dall'attacco dei radicali liberi e dall'invecchiamento precoce delle cellule.

Il dr. William Castillo, direttore di cardiologia della clinica Framington nel Massachusetts, ha detto che la frutta è il miglior cibo che possiamo assumere per proteggerci dalle malattie cardiache e cardiovascolari.



I frutti contengono bioflavonoidi (vitamina P), che impediscono al sangue di diventare spesso e quindi riduce l'ostruzione delle arterie. Inoltre rafforzano i capillari. I capillari deboli sono spesso causa di emorragie interne e problemi al cuore.



<http://www.salute.gov.it/>

La fibra e le vitamine sono componenti presenti in alimenti come ortaggi e frutta, con funzione e struttura biologica diversa ma allo stesso modo importanti per la nostra alimentazione.

LA FIBRA. L'organismo umano non è in grado di assorbire questo scheletro di sostegno presente all'interno di frutta, verdura, cereali, legumi e semi, poiché carente dell'enzima necessario, la cellulasi.

Esistono due tipi di fibre, quelle **solubili** (gomme e pectine) e quelle **insolubili** (cellulosa, emicellulosa e lignina), entrambe svolgono importanti funzioni.

Le **solubili**, presenti nei legumi e nella frutta, formano soluzioni viscosi che rallentano i tempi di svuotamento intestinale. Sono responsabili di una riduzione dell'assorbimento di glucidi e lipidi e di una diminuzione del colesterolo ematico.

Le **insolubili** attivano la motilità enterica e alla presenza dei liquidi intestinali si rigonfiano aumentando la massa fecale, cosa molto utile in caso di stipsi.

Svolgono, inoltre, azione disintossicante e anticancerogena perchè aumentano la velocità di transito delle feci nell'intestino, fatto che porta ad una riduzione del tempo di contatto tra sostanze tossiche e mucosa intestinale. Per una persona in buona salute è consigliato un consumo di circa 30-35 grammi di fibra al giorno.

- La frutta fresca contiene da 0,7 (melone) a 5,9 g (mela cotogna) di fibra ogni 100 g di parte edibile (commestibile).
- La frutta secca da 5 a 15 g.
- I prodotti ortofrutticoli da 0,75 (cetrioli) a 7,5 g (carciofi).
- I legumi da 10,6 (fagioli freschi) a 17 g (fagioli secchi).
- I cereali e derivati da 2,5 fino a 22,5 g (crusca).



LE VITAMINE. Sono un gruppo di molecole organiche molto diverse fra di loro, non prodotte dall'organismo e che quindi devono essere introdotte con i cibi. Sono necessarie in quantità piccolissime ma importanti in quanto indispensabili per un corretto accrescimento e per il giusto mantenimento delle funzioni vitali; infatti sono le molecole che regolano i processi fondamentali della vita e le reazioni chimiche cellulari. Le perdite giornaliere legate al loro utilizzo devono quindi essere costantemente rimpiazzate.

Le vitamine sono classificate in base alla loro solubilità nelle sostanze grasse o nell'acqua in vitamine liposolubili o vitamine idrosolubili.

Le vitamine liposolubili (A,E,D,K), a differenza delle vitamine idrosolubili (vitamine del gruppo B, C, acido folico, niacina), circolano legate a lipoproteine plasmatiche e sono immagazzinate con funzione di riserva in gran parte nel fegato, quindi non è necessario introdurle quotidianamente con la dieta.

Le vitamine idrosolubili invece non sono accumulate dall'organismo e devono pertanto essere introdotte quotidianamente con l'alimentazione.

Frutta e ortaggi sono alimenti che non devono mai mancare nella dieta, in quanto assieme alla fibra apportano tutte quelle vitamine la cui mancanza, come ben documentato, porta a malattie che regrediscono solo con la somministrazione della vitamina carente.



L'unico alimento che fa lavorare il cervello è il glucosio.

La frutta è principalmente fruttosio

(che può essere trasformato facilmente in glucosio)

e nella maggior parte è formata dal 90-95% d'acqua.

Questo significa che **pulisce e alimenta** nello stesso momento.

L'unico problema è che la maggior parte delle persone non sa mangiarla in maniera corretta, cioè da permettere al corpo di usare al meglio il suoi nutrienti.

Infatti la frutta deve essere mangiata a **STOMACO VUOTO**.

La ragione fondamentale è che la frutta non viene digerita nello stomaco, ma nel piccolo intestino.





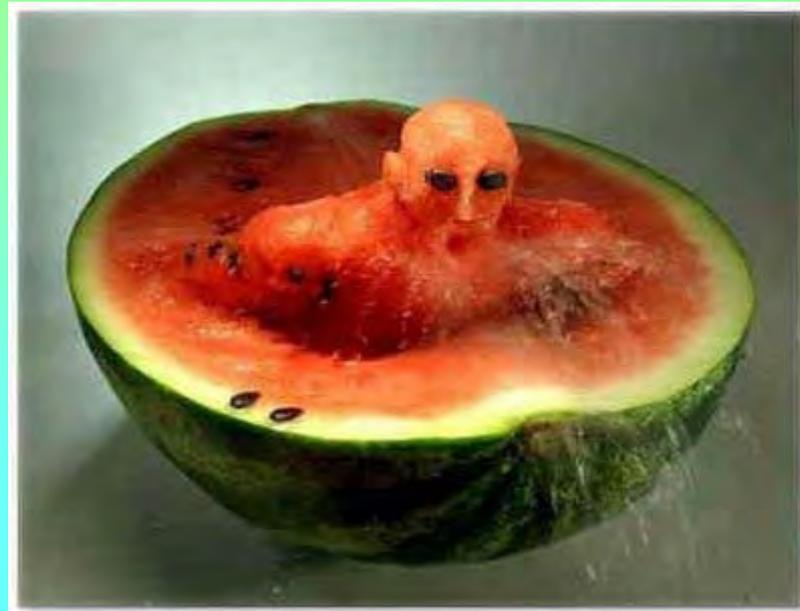
La frutta, attraverso lo stomaco, passa rapidamente nell'intestino. Proprio là vengono rilasciati i suoi zuccheri. Ma se nello stomaco ci sono carne, patate, pasta o altro, la frutta rimane intrappolata e comincia a fermentare.



**Hai mangiato la frutta come dessert dopo un pasto
abbondante e hai trascorso il resto della serata con bruciori e
quel retrogusto orribile?**

E' perché non la mangi correttamente.

Dovresti mangiare la frutta sempre a stomaco vuoto.



**Meglio di
tutto è la
frutta fresca
o il succo
spremuto o
centrifugato
al momento.**



Sarebbe meglio non bere succhi di frutta industriali, contenuti in lattine o contenitori di vetro. *Perché no?* Perché il succo di frutta, per essere conservato, viene riscaldato diverso tempo e diventa acido. Per questo servono aggiunte di additivi e correttivi perché riacquisti il sapore originale.

Allora meglio farsi i succhi di frutta da sé!

Vuoi fare un acquisto veramente prezioso?

Acquista una centrifuga.

Potrai bere il succo estratto dalla centrifuga come fosse frutta fresca. La devi bere sempre a stomaco vuoto.

E il succo viene digerito così rapidamente che puoi mangiare un pasto già dopo quindici o venti minuti.

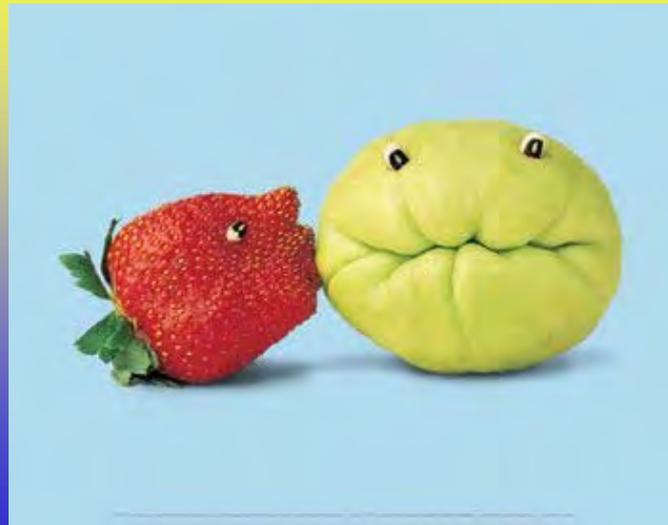


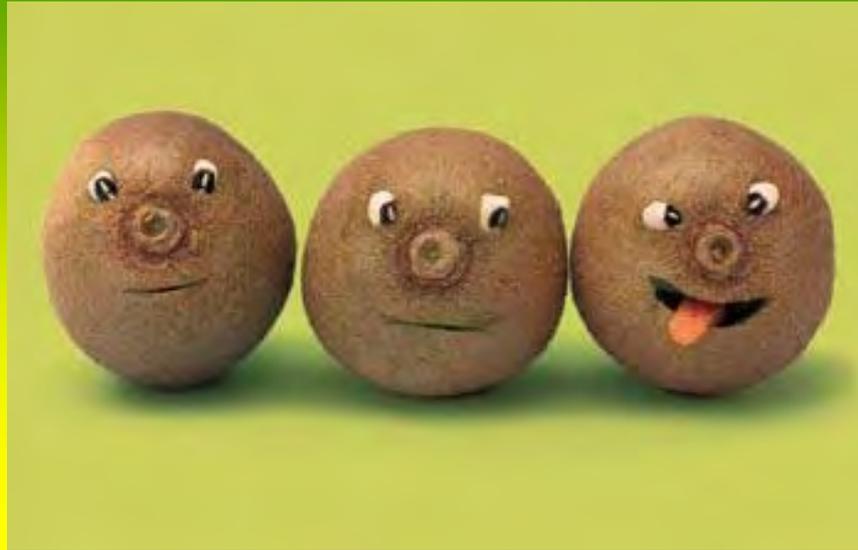


I cinesi e giapponesi bevono il tè caldo (preferibilmente tè verde) durante i pasti. Sarebbe bene adottare questa abitudine!
Vediamo perché.

I **liquidi freddi** bevuti durante e dopo i pasti solidificano i componenti oleosi del cibo per cui viene rallentata la digestione. Infatti quei componenti oleosi induriti vengono assorbiti a livello intestinale più velocemente rispetto al cibo solido, aggiungendosi ai grassi nell'intestino, dove rimangono più a lungo.

Non bere mai acqua ghiacciata o bevande fredde!





Invece **un tè caldo** durante o dopo un pasto:
facilita la digestione
e ammorbidisce il grasso che così può essere espulso più
rapidamente, **il che aiuta anche a perdere peso.**



Immagini e testi tratti da vari siti web.
Ci scusiamo di non essere riusciti a reperire tutte le fonti.
Alcune immagini sono realizzazioni di Kunst Mal Anders.

Revisione a cura di:

WWW.LIBER-REBIL.IT

2011