

Finalità della Gastrosafia è la ricerca della consapevolezza di una felicità alimentare per mente e corpo



Ogni giorno ciascuno è alla ricerca di qualcosa da mangiare che possa rendere più felice la sua giornata.

Possiamo consumare anche un junk food, ricevendo dall'abbondanza di grassi, zuccheri e sale una scarica di momentaneo piacere al cervello, ma certo questo cibo non potrà appagarci durevolmente: pochi secondi di scarica e via con un'ulteriore richiesta

Ma allora che cos'è la felicità alimentare?

Ci facciamo aiutare da Socrate secondo il quale

la felicità è data dall'esercizio della conoscenza e quindi della virtù.

Estendendo il concetto al campo della nutrizione crediamo che la felicità alimentare debba essere legata alla **ricerca quotidiana di una consapevole e virtuosa alimentazione.**

Felicità alimentare consigli per mangiare consapevolmente

1. Mangiate cibo i cui ingredienti esistono in natura.

Provate a leggere gli ingredienti su una confezione di merendine industriali. Riuscite a immaginarli in natura?

2. Mangiate soprattutto vegetali, in particolare le foglie.

3. Mangiate cibi più sani possibile. “I cibi con una zampa (funghi e piante) sono più sani di quelli con due (pollame), che sono più sani di quelli con quattro (mucche, maiali e altri mammiferi)”.

Proverbio cinese, sintesi eccellente della saggezza tradizionale
Non ne cita però uno, sanissimo e senza zampe: il pesce.

4. Mangiate a colori. Il colore di molte verdure è infatti indice dei diversi fitonutrienti antiossidanti che proteggono dalle malattie croniche.

5. Mangiate di tutto. Che siate vegetariani o carnivori, è sempre bene arricchire la dieta di tante tipologie di alimenti. La stragrande maggioranza dei prodotti che troviamo al supermercato, proviene dallo stesso, esiguo, numero di piante: mais, soia, grano.

6. Mangiate preferibilmente dolci che si trovano in natura. In natura lo zucchero si trova quasi sempre associato alle fibre, che ne rallentano l'assorbimento e anticipano il senso di sazietà.

7. Mangiate tutto ciò che volete, godetevi pure fritti, torte o crostate ogni volta che in famiglia qualcuno è disposto a prepararli. Scommettiamo che non accadrà tutti i giorni.

Concentratevi su quello che state facendo

Per raggiungere la felicità alimentare e diventare consapevoli dell'atto di nutrirci è necessario mangiare lentamente e senza distrazioni.

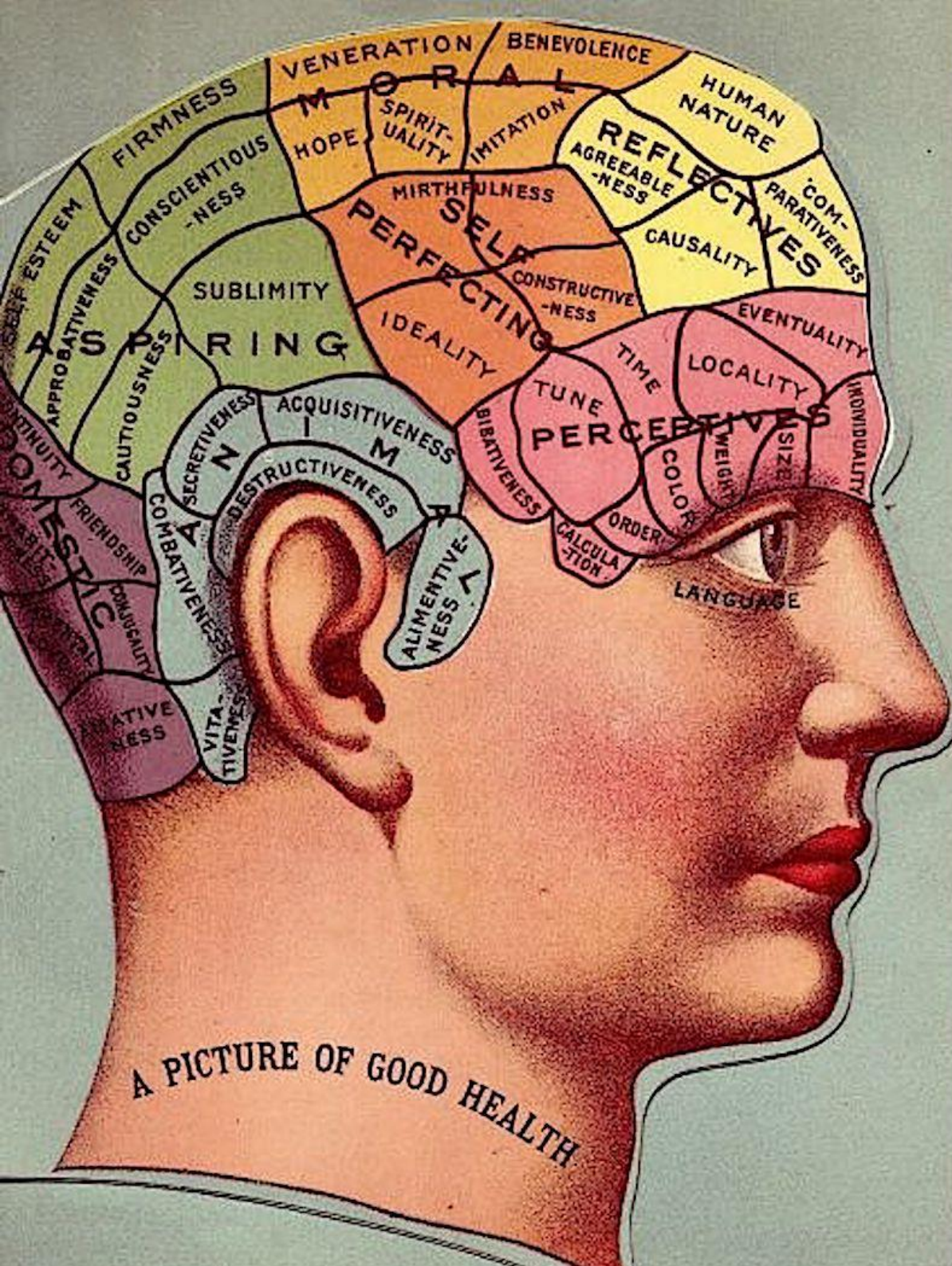
Essere consapevoli significa che la mente è completamente piena dell'esperienza che sta accadendo in quel momento.

Il modo di rapportarci al cibo è fortemente influenzato da ciò che ci circonda e dalle emozioni che ci spingono spesso verso decisioni impulsive.

A tale proposito c'è la teoria dello psicologo israeliano e Premio Nobel Daniel Kahneman che divide i processi di pensiero del cervello in due ambiti che egli chiama sistema 1 e sistema 2:

- **sistema 1** I processi sono veloci, facili, intuitivi inconsapevoli. Decidono se quel pasticcino dietro il bancone sembri allettante.

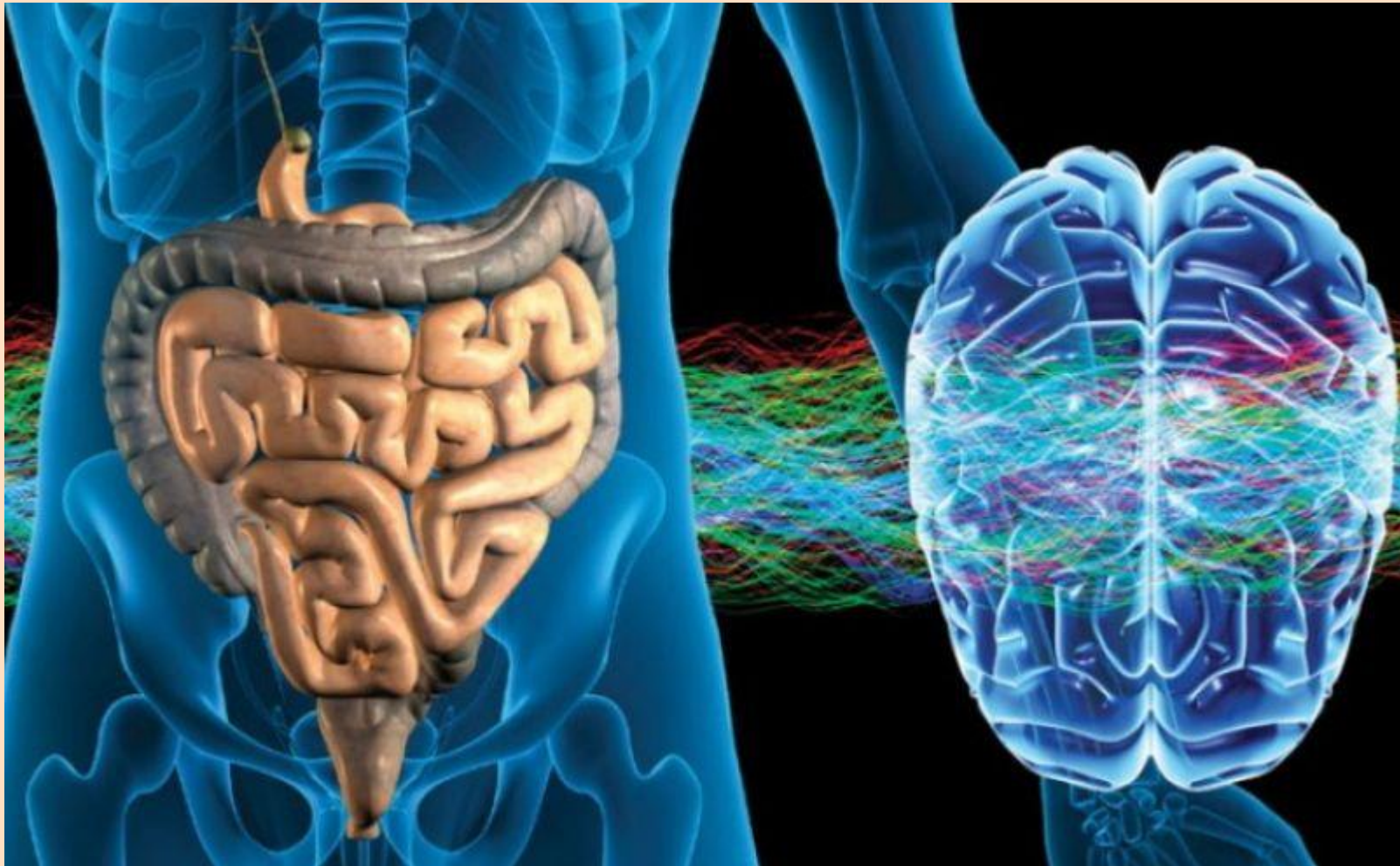
- **sistema 2** I processi sono lenti, faticosi, razionali e consapevoli. Decidono se le potenziali conseguenze del pasticcino sulla salute e sul peso valgono la pena, e se ignorare o meno l'impulso di mangiarlo.



Tradizionalmente si pensava che esistesse un “centro della sazietà” e un “centro della fame”

Oggi si sa che le regioni cerebrali nelle quali vengono integrati i segnali di controllo del consumo del cibo sono molteplici e fortemente legate tra loro e sono localizzate nell'Ipotalamo

Intestino “secondo cervello”



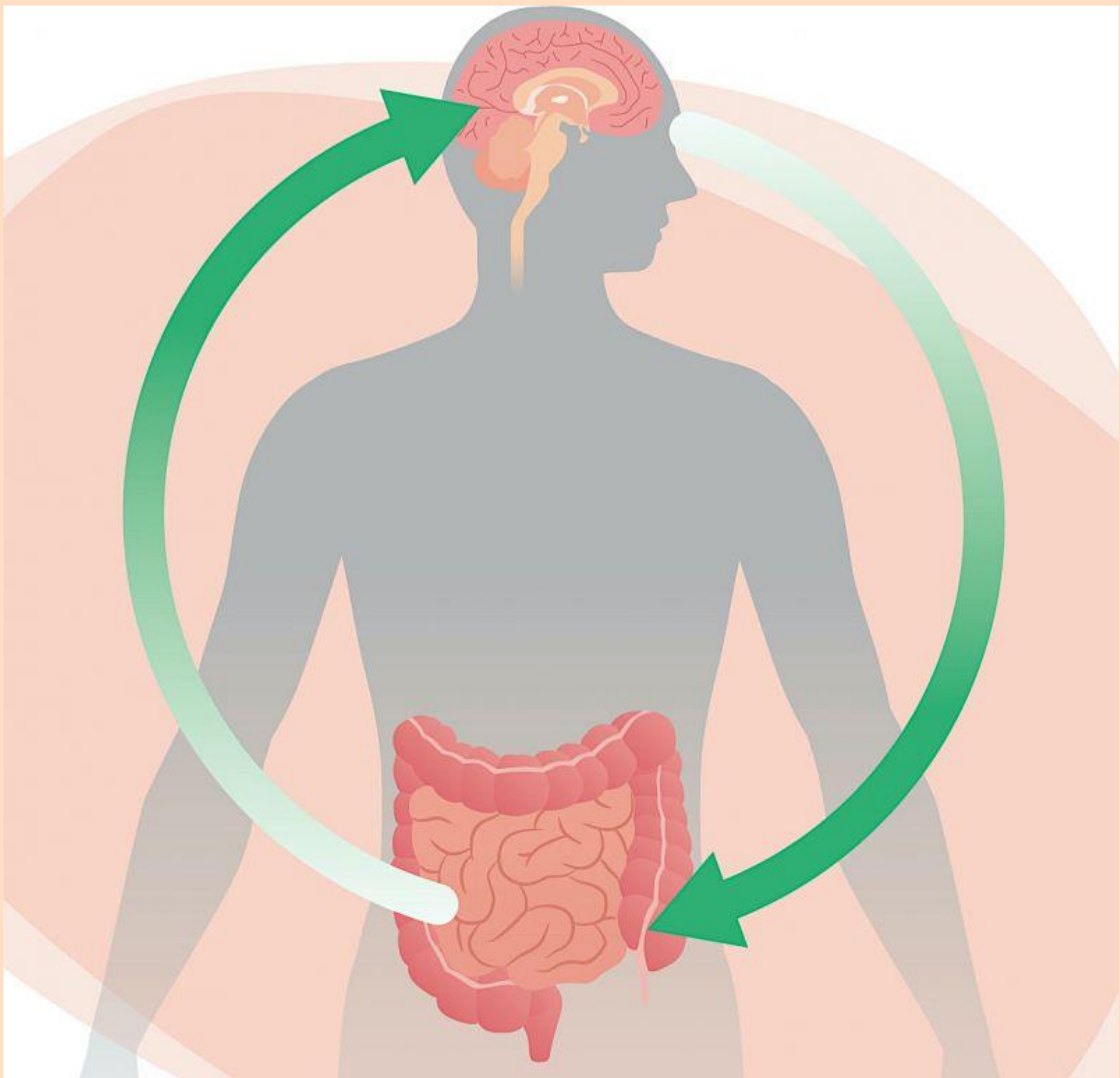
E' stato lo scienziato russo Il'ja Metchnikoff (Mecnikov), che agli inizi del XX secolo ha pronosticato e gettato le basi di ciò che oggi si è trasformato in realtà:

il nostro intestino si può definire un «secondo cervello»

SNE Sistema Nervoso Enterico

Lo sapevate che ci sono più neuroni nell'ultimo tratto dell'apparato digerente che in qualsiasi altro organo del corpo umano?

E che nell'intestino si produce la maggior parte della serotonina (95%) e quasi metà della dopamina, due neurotrasmettitori direttamente connessi al piacere e al benessere, che circolano nel nostro organismo?



"Asse intestino-cervello"

più che a un «asse» dobbiamo pensare a un'intricata rete di strade, popolate da esseri diversi: alcuni che salgono al cervello, altri che scendono all'intestino, altri ancora che chiacchierano a metà strada e dirigono il traffico in tutte le direzioni.

In ogni caso, tutti che cercano di comunicare e collaborare tra loro.

L'intestino raccoglie informazioni sul cibo e l'ambiente costantemente, ventiquattro ore al giorno, sette giorni alla settimana, anche quando dormiamo.

Immaginiamo quindi uno scenario in cui i protagonisti in gioco sono tantissimi:

- il cibo che mangiamo e che scorre attraverso l'intestino
- le molecole di nutrienti che attraversano la parete dell'intestino
- la popolazione di batteri intestinali: **microbiota** che reagisce alla presenza di cibo
- le cellule immunitarie, che collaborano con il microbiota per decidere cosa può passare e cosa no
- le vie nervose che captano i segnali intestinali e li smistano e contemporaneamente ricevono segnali dall'alto.

Il ***microbiota*** intestinale occupa una posizione chiave per collegare il *nostro benessere psicofisico direttamente a ciò che mangiamo e beviamo e, a sua volta mette in relazione i nostri sentimenti ed emozioni all'elaborazione del cibo.*

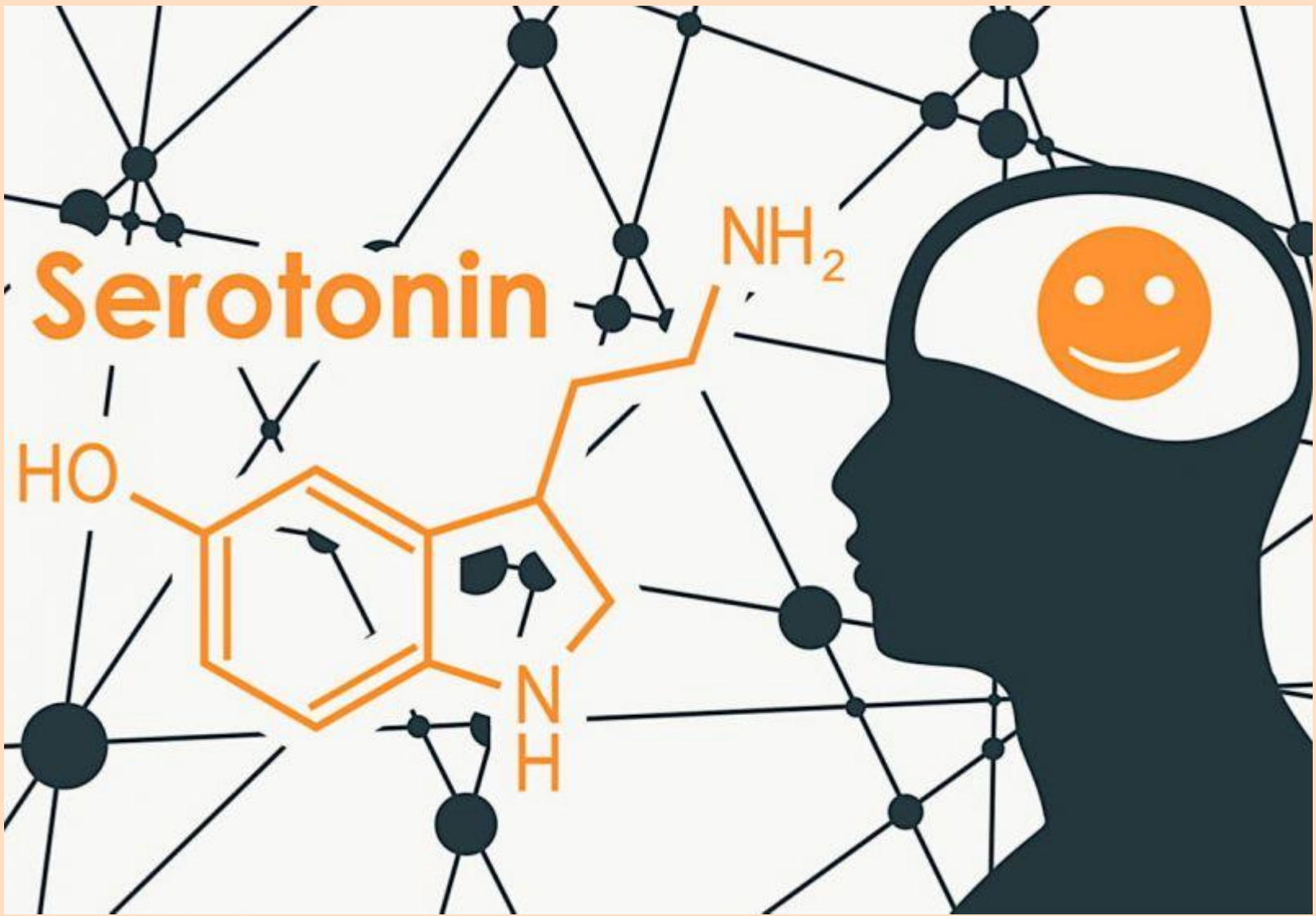
Sappiamo che la **disbiosi**

(l'alterazione dell'equilibrio del microbiota)

è collegata con l'insorgere di una moltitudine di patologie, quali obesità, diabete, celiachia, malattie autoimmuni, vari tipi di cancro e numerosi disturbi psicologici e malattie mentali (studiate dalla psicrobiotica).

La possibilità di intervenire con una dieta corretta per ristabilire le funzionalità dell'organismo costituisce dunque un mondo nuovo di potenzialità terapeutiche senza precedenti.

Il "**microbiota**" è costituito da 100.000 miliardi di microrganismi che fanno parte di noi o, per meglio dire, ci accompagnano e come succede con le impronte digitali, nel mondo non esistono due microbioti identici fra loro e questo dipende dalle abitudini alimentari e socioculturali.



La ***serotonina*** controlla

- a motilità intestinale,
- l'aggregazione delle piastrine,
- lo sviluppo delle ossa,
- il funzionamento del cuore
- regola la risposta immunitaria

è il *precursore della melatonina*, che contribuisce a determinare il ritmo sonno-veglia;

nel sistema nervoso centrale agisce da neurotrasmettitore e controlla :

- l'umore,
- l'appetito,
- l'aggressività,
- il comportamento sessuale
- la sensibilità al dolore.

L'aspetto più affascinante della comunicazione tra il microbiota e le nostre cellule è che a costituire il segnale per la secrezione di serotonina non è una molecola in particolare, ma la ***varietà delle molecole prodotte dai batteri intestinali.***

Quindi, tenete a mente una delle parole chiave della **felicità alimentare: varietà.**

Più varietà di alimenti mangiamo, più biodiversità del microbiota più sano e cervello più lucido e felice.

Concludiamo ricordando che l'intestino, sede di un vero e proprio “secondo cervello”, aiuta a fissare i ricordi legati alle emozioni e ha un ruolo fondamentale nel segnalare gioia e dolore

DIETA dal greco δίαίτα (diaita) =
abitudine, modo di vivere

1 Consapevolezza

2 Sensorialità

Educazione del gusto.

3 Biodiversità

Prodotti stagionali e locali.

4 Benessere

Miglioramento della salute umana

5 Convivialità

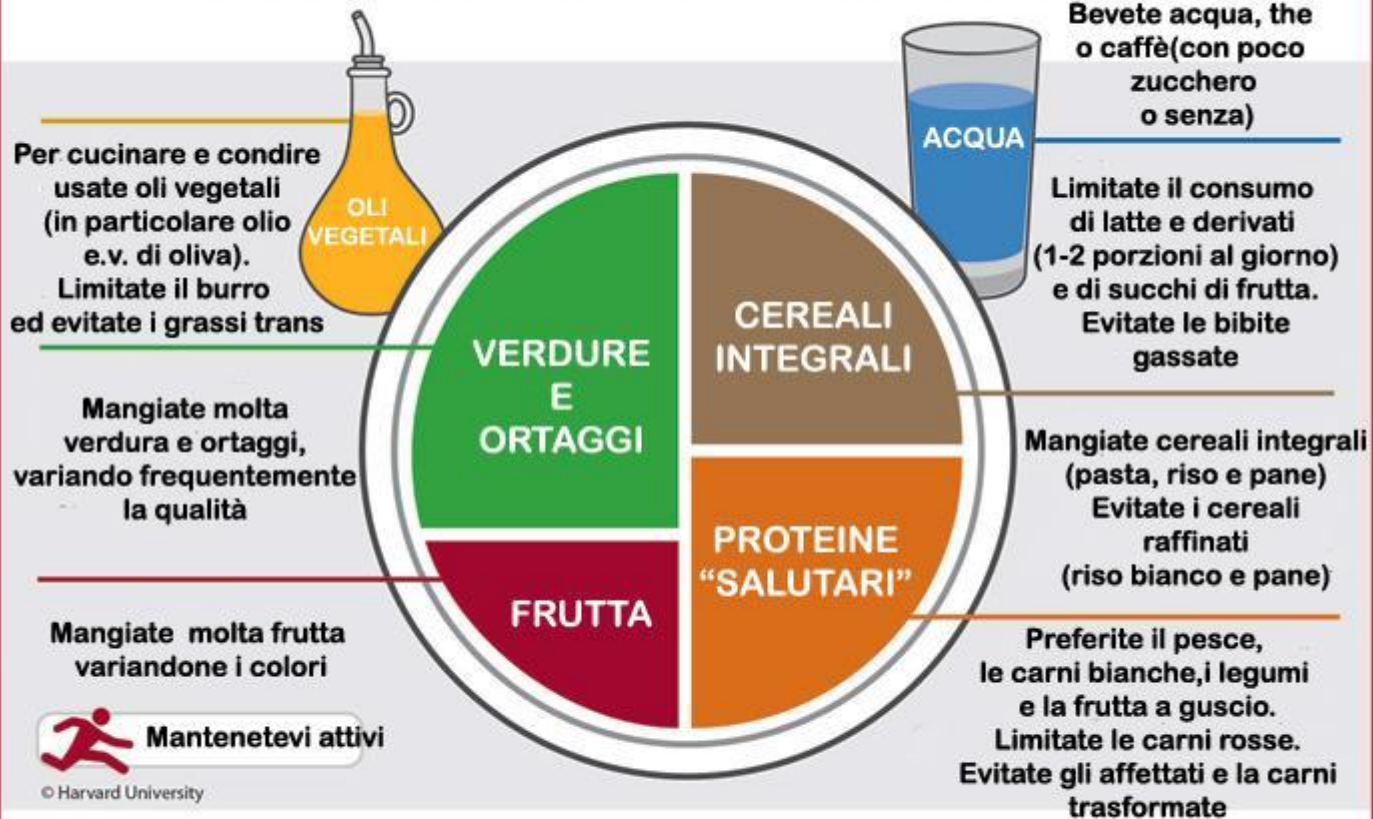
Vivere il piacere e la convivialità dei pasti.

Per una relazione sana con il cibo:

- 1. Mangiate solo se avete fame***
- 2. Smettete di mangiare quando siete pieni e siete disposti a lasciare qualcosa nel piatto***
- 3. Sentitevi pienamente soddisfatti sia che mangiate un panino che un ricco piatto***
- 4. Non mangiate quasi mai da soli***
- 5. Non contate le calorie per decidere se potete "permettervi" di mangiare qualcosa***

Se qualcuna di queste affermazioni non è veritiera per noi, vuol dire che abbiamo “preso” qualche abitudine negativa, che fortunatamente potremo “riperdere” coltivando la consapevolezza.

IL PIATTO SANO



© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Linee guida della dieta della felicità

1. Bere molta acqua.

2. 50% : verdura e frutta.

Può essere pratico affidarsi alla strategia di considerare i colori: il bianco dei cavolfiori, il rosso dei pomodori, il verde delle zucchine, il giallo e l'arancio di nespole e carote, il blu e il viola di fichi e melanzane.

3. 25% : cereali, meglio se integrali.

4. 25% : proteine

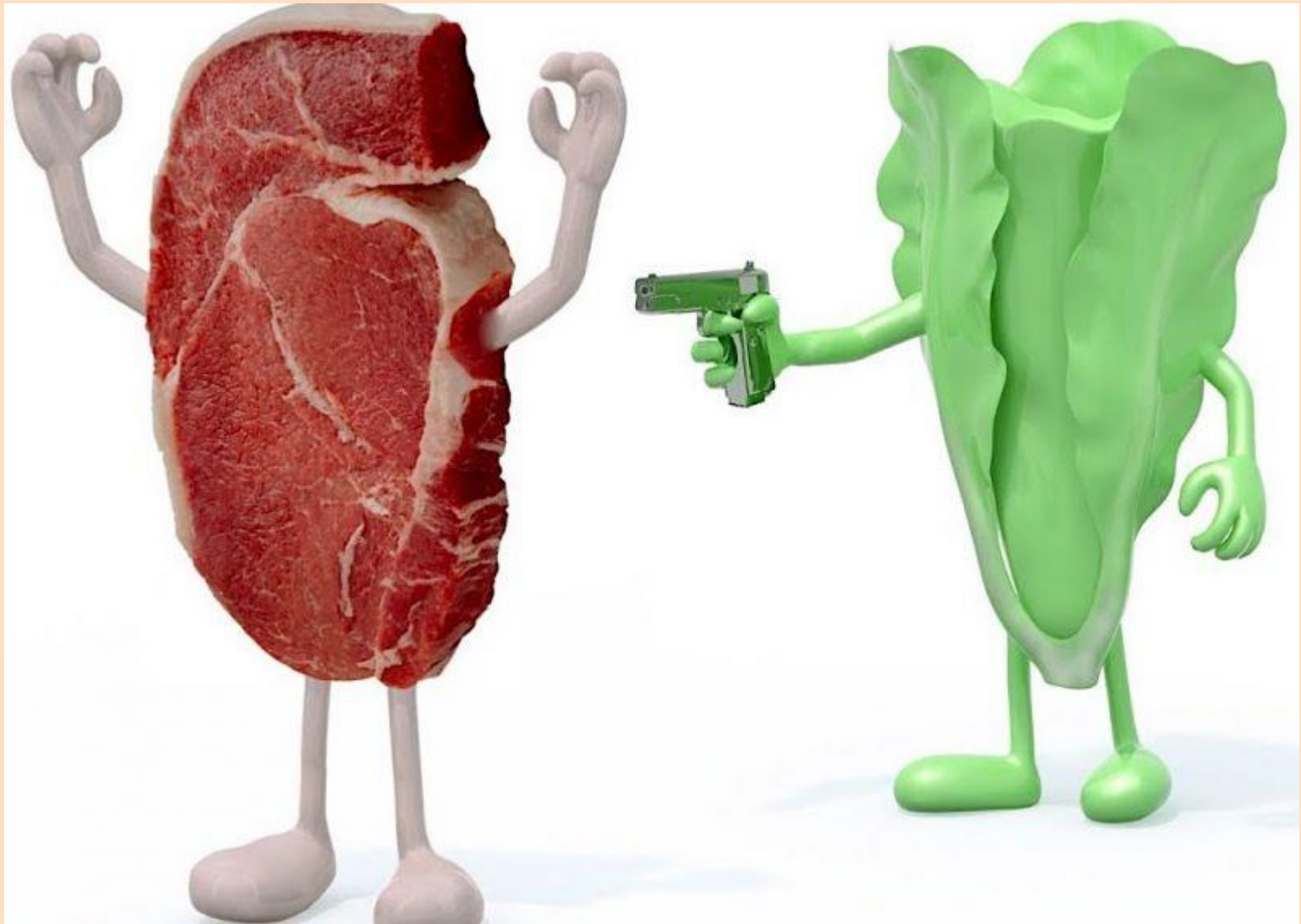
5. Condimenti con grassi vegetali buoni e aromi.

6. Preferire gli alimenti funzionali (supercibi)

Arance rosse, avocado, cachi, ciliegie, fragole, frutti di bosco, frutta secca, mele, prugne nere; legumi, asparagi, capperi, cavoli, aglio, cipolle, lattuga, melanzane, patate dolci, radicchio; erbe aromatiche, curcuma, peperoncino, paprika; tè verde e tè nero, cereali integrali, olio d'oliva, cioccolato fondente (almeno 70%)

7. Fare del movimento.





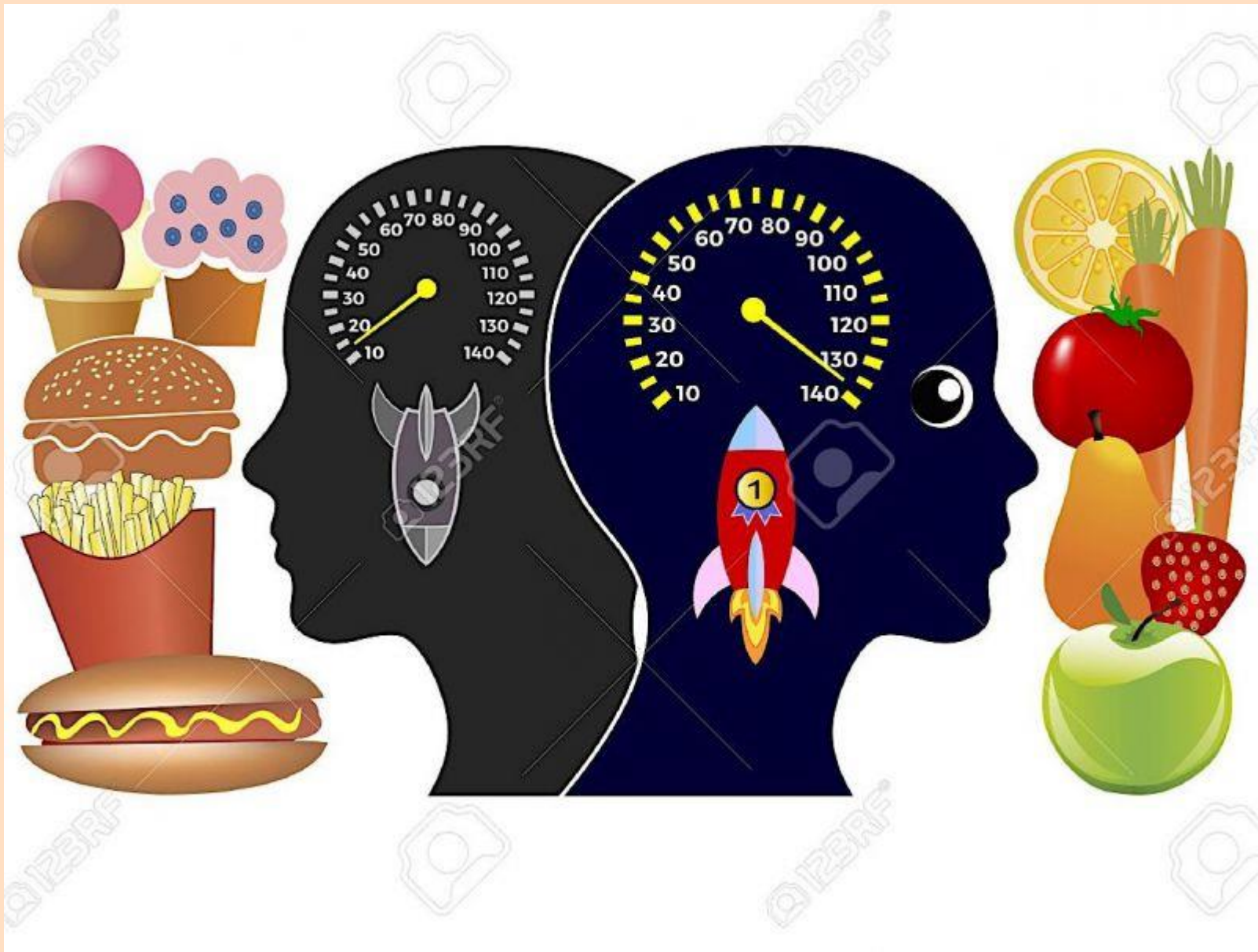
Mangiar sano è cosa buona e giusta, ma attenzione a non farne una malattia. Altrimenti si rischia l'**ortoressia**. Ovvero l'ossessione del mangiare corretto, ortodosso.

È la più recente tra le patologie alimentari di un Occidente che ha smesso di temere la fame e vive l'abbondanza come una colpa.

Gli ortoressici, fanatici dell'appetito corretto, sono ossessionati dalla nocività di ciò che mangiano.

Parente stretta dell'anoressia, l'ortoressia è insomma la fissazione insana del mangiare sano. Che a furia di eliminare alimenti riduce la dieta a pochissimi nutrienti con grave danno per la salute.

Per avere un corpo perfettamente sano finiscono per rendersi infelice la vita.



**ENERGIA ENTRATA:ENERGIA USCITA=
CIBO MANGIATO:CIBO NECESSARIO
"equazione dell'energia"**

I nutrienti si dividono in due categorie:
Macronutrienti e Micronutrienti

Al primo gruppo appartengono
i **carboidrati** (o glucidi),
le **proteine** (o lipidi),
i **grassi** (più correttamente lipidi)

mentre al secondo appartengono
le **vitamine** e i **minerali**.

GLUCIDI Caratteristiche generali

- I glucidi, chiamati anche (impropriamente) carboidrati,
- Dal punto di vista chimico sono costituiti da Carbonio, Idrogeno e Ossigeno nel rapporto 1:2:1
- Si trovano prevalentemente in alimenti di origine vegetale.
- Vengono sintetizzati grazie alla fotosintesi clorofilliana.
- Forniscono circa 4 kcal/g.

Possono essere semplici:

Glucosio, Fruttosio, Galattosio,
Saccarosio, Maltosio, Lattosio

o complessi: Amido, Glicogeno, Cellulosa

Gli zuccheri semplici si suddividono in monosaccaridi, la cui molecola è formata da una singola unità, e disaccaridi, nei quali ciascuna molecola è formata da due unità di monosaccaridi.

Glucosio: è il glucide più importante e abbondante in natura, si trova nella frutta e nei vegetali.

Fruttosio: è lo zucchero della frutta, presente anche nel miele.

Galattosio: non si trova allo stato libero ma combinato (è un costituente del lattosio e di alcuni glucidi complessi)

Saccarosio: è lo zucchero da tavola si ottiene dalla barbabietola e dalla canna da zucchero.

Maltosio: è lo zucchero del malto (chicchi dei cereali geminati).

Lattosio: è lo zucchero del latte.

Gli zuccheri semplici si suddividono in monosaccaridi, la cui molecola è formata da una singola unità, e disaccaridi, nei quali ciascuna molecola è formata da due unità di monosaccaridi.

Glucosio: è il glucide più importante e abbondante in natura, si trova nella frutta e nei vegetali.

Fruttosio: è lo zucchero della frutta, presente anche nel miele.

Galattosio: non si trova allo stato libero ma combinato (è un costituente del lattosio e di alcuni glucidi complessi)

Saccarosio: è lo zucchero da tavola si ottiene dalla barbabietola e dalla canna da zucchero.

Maltosio: è lo zucchero del malto (chicchi dei cereali geminati).

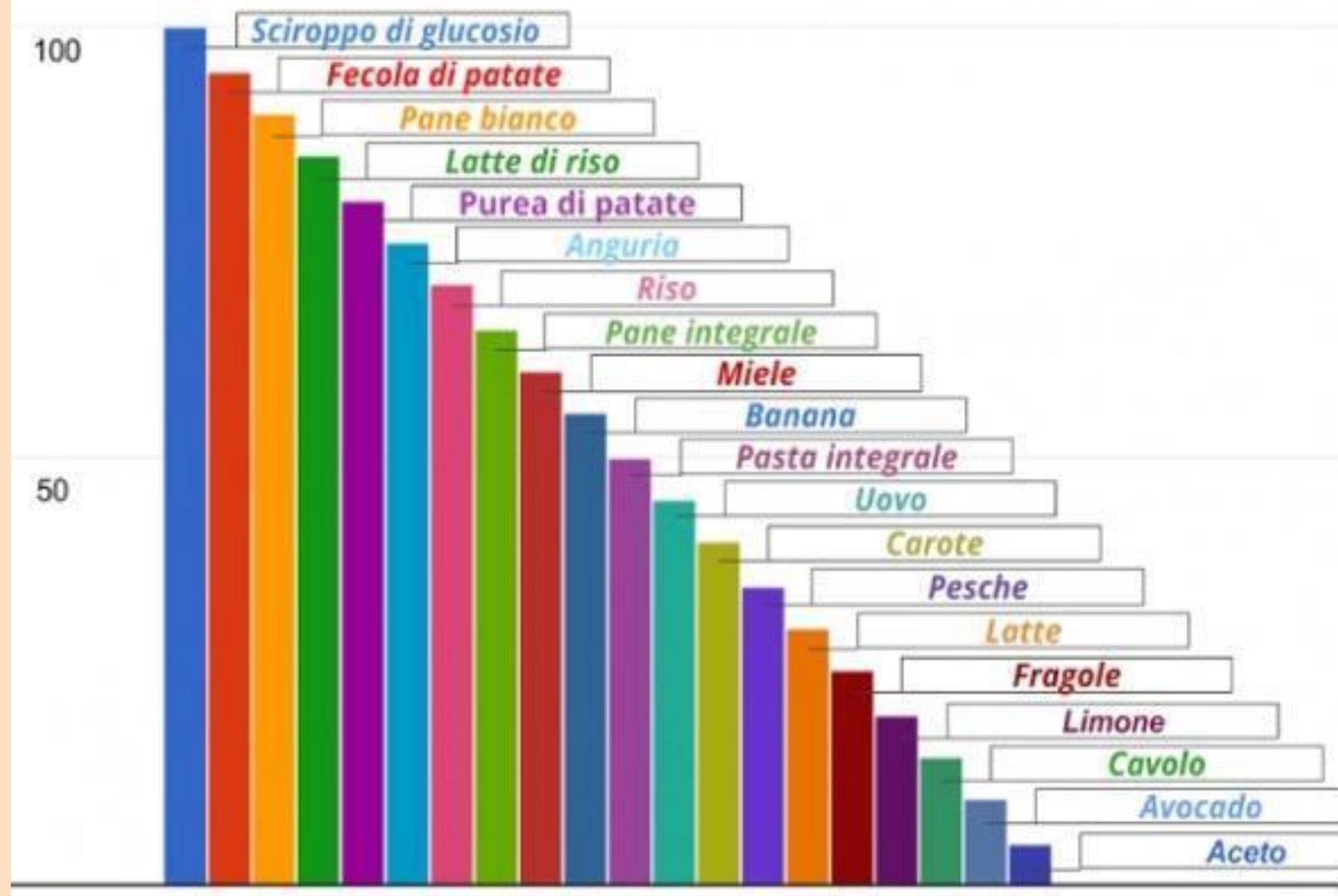
Lattosio: è lo zucchero del latte.

Zuccheri complessi o polisaccaridi la cui molecola è formata dall'unione di molte unità di monosaccaridi.

Amido: È la riserva energetica più importante dei vegetali. Si accumula nei semi e nei tuberi è quindi il componente principale di cereali, legumi e patate. La cottura dei cibi ne altera la struttura (gelatinizzazione), rendendo l'amido digeribile.

Glicogeno: Si trova nel fegato e nei muscoli dove è comunque presente in modeste quantità (circa 350 grammi). L'importanza è però fondamentale poiché rappresenta, nei muscoli, una riserva energetica a rapida utilizzazione e nel fegato un deposito indispensabile per mantenere costante il glucosio nel sangue (la glicemia)

Indice glicemico degli alimenti:



L'indice glicemico (IG) è un valore che esprime la rapidità con cui gli alimenti contenenti carboidrati fanno aumentare la concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia)

La Cellulosa

Le fibre vegetali (cellulosa) non hanno alcun valore nutritivo per l'uomo.

Non sono infatti degradate dagli enzimi digestivi e quindi, non essendo assimilate, non apportano calorie.

Le fibre rallentano l'assorbimento di acidi grassi e colesterolo, accelerano il transito intestinale, danno senso di sazietà.

Le fibre vegetali sono una componente spesso misconosciuta e sottovalutata della nostra alimentazione, che esercita un'attività protettiva diretta sull'intestino ed indiretta sul metabolismo riducendo i rischi delle malattie metaboliche e neoplastiche.

L'assunzione complessiva raccomandata di carboidrati è intorno al 55-60% dell'energia totale.

Nell'intestino tenue tutti i carboidrati vengono scissi in zuccheri semplici. Quando nell'organismo vi è una quantità superiore di glucosio a quella necessaria per l'energia immediata, il corpo prende il rimanente glucosio dal sangue e lo immagazzina come grasso.

Gli zuccheri semplici forniscono soltanto energia.

Gli alimenti contenenti carboidrati complessi, invece, oltre a fornire energia a più lento rilascio, rispetto a quelli semplici, apportano anche altri nutrienti fondamentali all'equilibrio generale della dieta.

Le **Proteine** sono i “mattoncini” che costituiscono gli organismi viventi.

Per avere un'idea precisa, basti pensare che tutti i muscoli del nostro corpo sono composti da filamenti di proteine raggruppati in fasci di fibre e solo i muscoli rappresentano il 45% del peso totale nell'uomo ed il 36% nella donna
L'apparato scheletrico è solo il 14-15% del peso totale.

I LIPIDI

I grassi, detti anche lipidi sono sostanze che hanno un basso grado di solubilità in acqua.

I Lipidi sono elementi essenziali dell'alimentazione e forniscono all'organismo una grande quantità di energia (1grammo=9kcal).

I grassi presenti nell'organismo umano assolvono a tre funzioni fondamentali:

Funzione Energetica: depositati nel nostro organismo fungono da riserva

Funzione Plastica: essi sono componenti fondamentali della membrana di tutte le nostre cellule

Funzione Termica : I grassi fungono da isolanti termici per i nostri organi interni dal freddo

Hanno una fondamentale importanza per l'assorbimento delle vitamine per le vitamine A,D,E,K (Liposolubili).

Oli e grassi sono molto simili chimicamente ma, mentre i primi sono liquidi a temperatura ambiente, i secondi sono solidi.

Lo strutto è un grasso mentre l'olio di oliva, beh, è un olio, dal punto di vista chimico però non c'è differenza. Tutti i Lipidi contengono sempre una miscela di acidi grassi saturi, di acidi grassi monoinsaturi e di acidi grassi poliinsaturi legati nei trigliceridi. Un trigliceride è una molecola che viene prodotta da piante e animali, compreso l'uomo, allo scopo di immagazzinare i grassi.

I grassi alimentari che hanno una prevalenza di acidi grassi saturi, sono solidi o semi solidi.

E' stato recentemente dimostrato che la **carenza di acidi grassi** può essere associata a deficit di memoria.

CONTENUTO MEDIO DEI VARI TIPI DI ACIDI GRASSI PER ALCUNI OLI E GRASSI ALIMENTARI

OLIO DI COCCO	92	6	2
BURRO	66	30	4
BURRO DI CACAO	62	35	3
OLIO DI PALMA	52	38	10
OLIO DI SEMI DI COTONE	24	26	50
OLIO DI RISO	20	47	33
OLIO DI SEMI D'ARACHIDE	18	49	33
OLIO D'OLIVA	15	75	10
OLIO DI SOIA	15	24	61
OLIO DI SESAMO	14	43	43
OLIO DI MAIS	13	25	62
OLIO DI AVOCADO	12	74	14
OLIO DI VINACCIOLO	12	17	71
OLIO DI SEMI DI LINO	11	21	68
OLIO DI GIRASOLE	11	20	69
OLIO DI CANAPA	9	12	79
OLIO DI MANDORLA	8	66	26
OLIO DI CANOLA*	6	62	32

* Colza a basso contenuto di acido erucico

■ ACIDI GRASSI SATURI

■ ACIDI GRASSI MONOINSATURI

■ ACIDI GRASSI POLIINSATURI

MINERAL



VITAMINE

Le vitamine attualmente conosciute sono 13.

Questa classe di sostanze, indispensabili alla vita, rientra nella categoria dei micronutrienti.

Sono infatti necessarie piccolissime quantità di vitamine (nell'ordine dei milligrammi o addirittura dei microgrammi) per soddisfare le richieste biologiche dell'organismo.

La maggior parte delle vitamine dev'essere necessariamente introdotta attraverso l'alimentazione.

Le piante riescono a produrle autonomamente ed è per questo motivo che gli alimenti di origine vegetale rappresentano la risorsa vitaminica più importante per l'uomo.

Le vitamine non hanno un potere calorico e non hanno un ruolo prettamente energetico; tuttavia sono fondamentali per regolare un'ampia gamma di funzioni all'interno dell'organismo, incluse quelle energetiche (questo è il caso delle vitamine del gruppo B). Contribuiscono allo sviluppo e al corretto funzionamento di tessuti ed organi. Alcune di esse, inoltre, possiedono importanti proprietà antiossidanti, molto importanti per *contrastare l'azione dei radicali liberi*. Altre tipologie di vitamine, invece, intervengono *nella regolazione ormonale, nella crescita di ossa, denti, capelli, altre sono essenziali per il corretto funzionamento del sistema nervoso e degli occhi*.

Le vitamine vengono classificate in due gruppi: vitamine idrosolubili e vitamine liposolubili, in base al loro diverso grado di solubilità nei grassi (vitamine liposolubili), nell'acqua (vitamine idrosolubili).

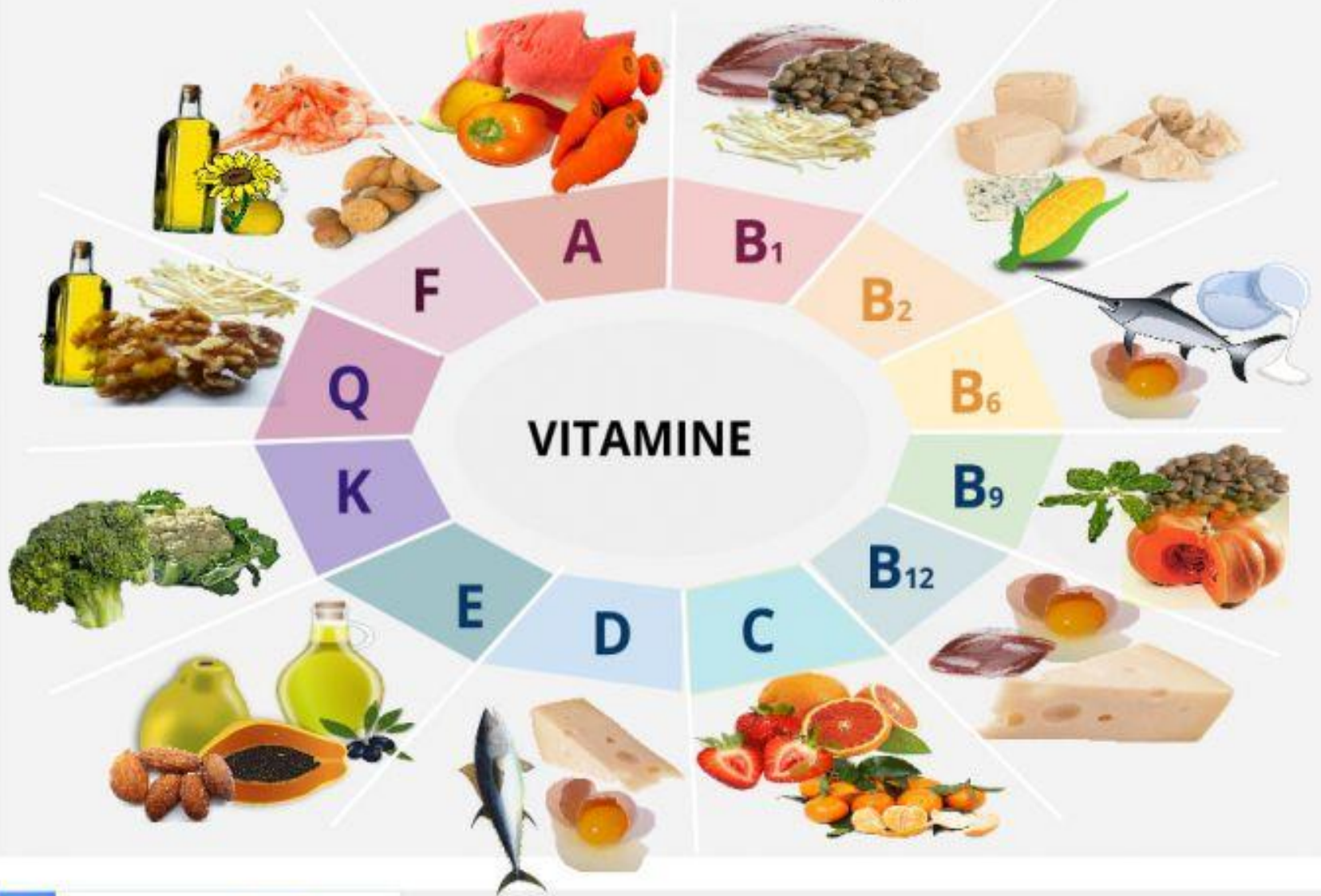
Vitamine Liposolubili

La vitamina A o retinolo;
La vitamina D o calciferolo;
La vitamina E o tocoferolo;
La vitamina K.

Vitamine Idrosolubili

Le vitamine del gruppo B:
Vitamina B1 o tiamina;
Vitamina B2 o riboflavina;
Vitamina B3 o PP e niacina;
Vitamina B5 o acido pantotenico;
Vitamina B6 o piridossina;
Vitamina B8 o H o biotina;
Vitamina B9 o acido folico;
Vitamina B12 o cobalamina.
La vitamina C o acido ascorbico.

Vitamine contenute negli alimenti



La **vitamina A** pre-formata negli alimenti (**retinolo**) oppure sotto forma di provitamina A (**carotenoidi**). I carotenoidi (di cui il beta-carotene è il principale) sono suoi precursori, cioè vengono trasformati in vitamina A dall'organismo. Si trova nella frutta e verdura gialla o arancione, nelle verdure a foglia verde, nel fegato e nei derivati del latte.

Vitamine del gruppo B, si tratta di un complesso vitaminico comprendente 8 vitamine.

La **vitamina B1**, detta anche **tiamina**, Puoi trovare la vitamina B1 nel lievito di birra, nell'olio di germe di grano, nei cereali integrali, nel frumento e nel fegato.

La **vitamina B2** detta anche **riboflavina**, è presente nel latte e nei suoi derivati, soprattutto nei formaggi e nello yogurt. Si rintraccia anche nelle uova, nel lievito di birra, nel fegato e nelle interiora di manzo, nel pollo, nelle mandorle e nei vegetali a foglie verdi.

La **vitamina B3** detta anche ***niacina***

Si trova principalmente nella carne (bovina, pollame, pesce), nei cereali, nelle arachidi, nelle patate, nei derivati del latte e nelle uova.

La **vitamina B5** chiamata anche ***acido pantotenico***

Gli alimenti più ricchi di vitamina B5 sono i legumi e le frattaglie, ma anche le carni magre, la farina di grano, le verdure e la frutta.

La **vitamina B6** chiamata anche ***piridissina***

Tra gli alimenti che la contengono troviamo il pesce, il pollame, le carni magre, le banane, le prugne, gli avocado e i legumi, come fagioli secchi e ceci.

La **vitamina B7**, conosciuta anche come ***biotina***

Ottima fonte di vitamina B7 sono la crusca e i cereali integrali, il lievito, gli agrumi, le carni in genere e in modo particolare il fegato.

La **vitamina B9** meglio conosciuta come ***acido folico***
Si trova nei più diversi alimenti, come latte, fegato,
verdure a foglia verde, piselli, fagioli e lenticchie secchi.

La **vitamina B12**, o ***cobalamina***

È contenuta in tutti gli alimenti di origine animale,
come la carne, il pesce e i derivati del latte. Le vongole,
le cozze, gli sgombri, le aringhe e il fegato animale sono
gli alimenti più ricchi di questa vitamina.

La **vitamina C**, o ***acido ascorbico***, è il più comune
e potente anti-ossidante e ritarda l'invecchiamento cellulare.
Le principali fonti di vitamina C sono quasi tutte vegetali.
Gli agrumi sono l'alimento che ne contiene la quantità maggiore,
ma in realtà l'ortaggio che ne contiene di più sono i peperoni rossi
(95mg per porzione). Altri alimenti ricchi di questa vitamina sono
i kiwi, i broccoli, i pomodori, le fragole, il melone, i ribes
e i cavolini di Bruxelles.

La **vitamina D**

Questa vitamina viene prodotta direttamente dal nostro corpo, quando la pelle viene esposta alla luce dei raggi solari, quindi è fondamentale l'esposizione al sole.

Tra le rare fonti alimentari presenti in natura che contengono questa vitamina, una delle migliori è l'olio di fegato di merluzzo. Inoltre si può trovare nei derivati del latte, nei pesci grassi ricchi di omega 3 (salmone, sardine, tonno, aringhe), nel tuorlo d'uovo e nelle verdure a foglia verde.

La **vitamina E** è un potente anti-ossidante e rallenta l'invecchiamento cellulare

È contenuta nei cereali misti, nelle noci, nel germe di grano, negli oli vegetali crudi e nelle verdure a foglia verde.

La **vitamina K**, senza questa vitamina il corpo non sarebbe in grado di fermare le emorragie quando ci tagliamo o ci procuriamo un livido.

Si trova nelle verdure, carciofi e ortaggi a foglia verde in generale, frutta, cereali e prodotti caseari.

S
A
L
I
M
I
N
E
R
A
L
I



I **sali minerali** sono sostanze di natura inorganica le cui funzioni sono essenziali per la vita dell'organismo umano: partecipano infatti a importanti processi cellulari come la formazione di denti e ossa, rappresentano fattori determinanti per la crescita e lo sviluppo di diversi tessuti e organi e sono coinvolti nell'attivazione di numerosi cicli metabolici.

Queste sostanze vengono assunte mediante l'introduzione nell'organismo di cibo e acqua: gli esseri viventi non sono infatti in grado di produrre autonomamente alcun minerale. Dal momento che vengono continuamente eliminati con sudore, urina e feci, devono essere assunti costantemente mediante una corretta ed equilibrata alimentazione.

A differenza delle vitamine, i sali minerali contenuti nei cibi non si alterano né si disperdono durante la cottura o il riscaldamento degli alimenti; va però tenuto presente che in parte possono sciogliersi nell'acqua utilizzata per la cottura.

In funzione della quantità di cui abbiamo bisogno, si suddividono in:

MACROELEMENTI:

calcio, fosforo, magnesio, zolfo, sodio, potassio, cloro.

MICROELEMENTI:

ferro, rame, zinco, iodio, fluoro, selenio, molibdeno, manganese.

Blu Viola

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

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



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, pere, porri, sedano



Giallo Arancio

(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C)

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



Rosso

(licopene e antocianine)

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



Il colore dei prodotti vegetali è contraddistinto dalla presenza di composti: i ***fitonutrienti***.

E' confermato che possiamo mantenere un buono stato di benessere alimentandoci giornalmente con prodotti ***vegetali di sette colori:***

rosso, giallo, arancione, verde, blu, viola e bianco.