

Sex & Body | Alimentazione

Quattordici

cibi da

MANGIARE ORA



Sei stanca e spompata? Elimina il grigiore dell'inverno e ritrova la carica con gli alimenti booster da inserire nel tuo menu. Per variare con sprint di Paola Oriunno

Forse te ne sei accorta: è arrivata la primavera! Le giornate sono più lunghe, c'è più luce, l'aria è tiepida, il parco dietro casa è un trionfo di fiori e germogli. E tu come ti senti? Uno straccio... Niente paura, tutto sotto controllo. Il tuo organismo era abituato al freddo, alle ore di buio ed era fiacco per colpa di influenza e virus. Poi, di colpo, ecco che ti serve tanta energia per affrontare il bello della nuova stagione. E dove la trovi? Tu vorresti soltanto dormire. Tranquilla, la natura ha pensato a tutto. Il cibo è un ottimo alleato per dare sprint e affrontare il cambiamento. «Una caratteristica del sistema immunitario è la sua capacità di autoprogrammarsi. Infatti, è capace di difendersi da solo dagli attacchi provenienti dall'esterno, come virus e batteri, e anche di riconoscere ed eliminare quello che può danneggiarlo, come le tossine accumulate in inverno», spiega la nutrizionista Maria Gabriella Di Russo. «Ma per fare questo e funzionare al meglio nei momenti clou, come nel passaggio dall'inverno alla primavera, ha bisogno di una spintarella. E chi meglio del cibo può dargliela?». Ecco una lista degli alimenti top di cui devi fare il pieno ora. «Non fissarti su uno solo: cerca di variarli il più possibile perché ognuno ha la sua importanza nutrizionale».

1 Avocado

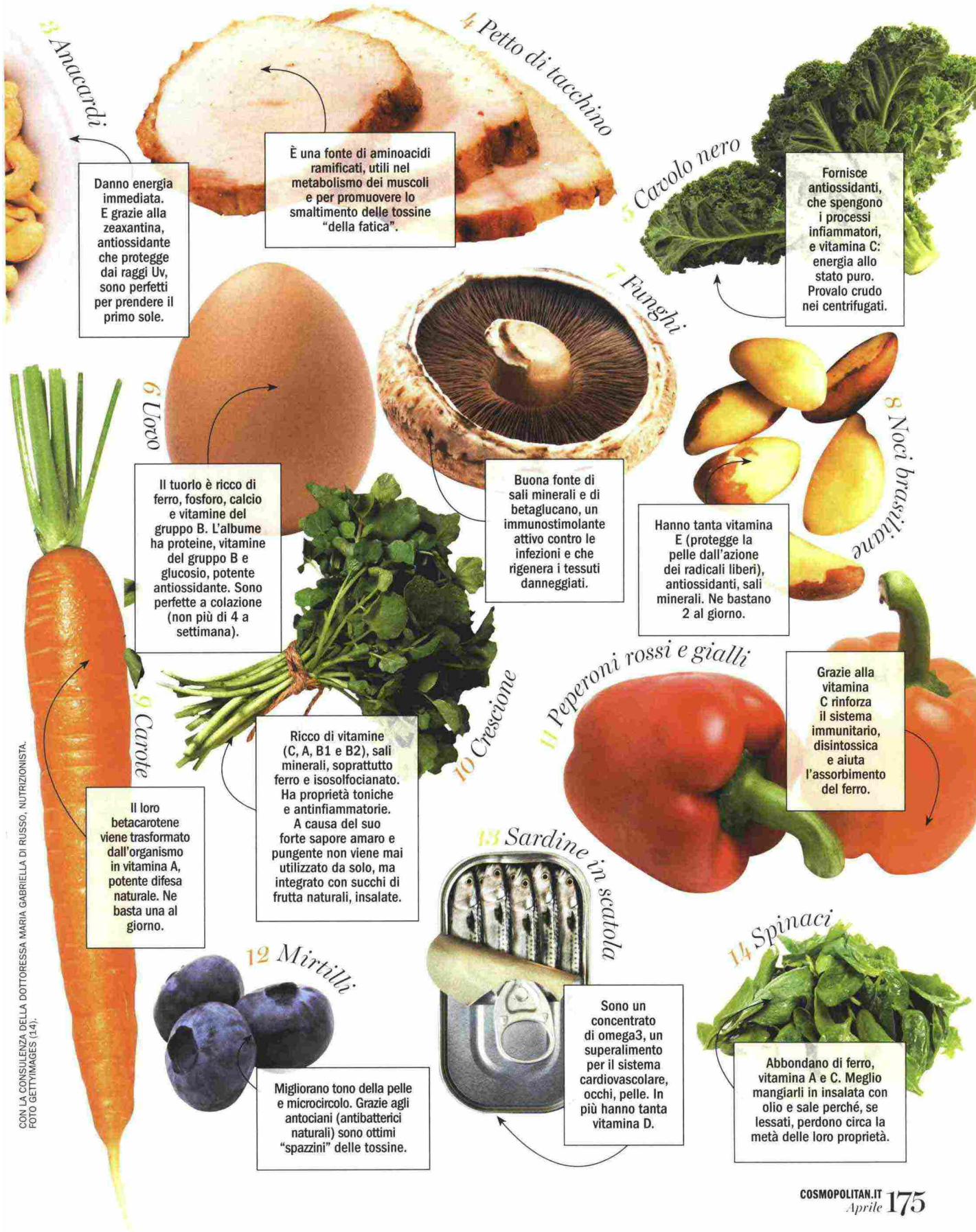


Ha un effetto antiage e dona elasticità alla pelle. Da solo, con una fettina di salmone, è un pasto antifatica completo e super.



2 Cipolla rossa

È indicata in caso di rinite allergica, per contrastare la secrezione che la accompagna, specialmente se c'è anche lacrimazione.



1 Anacardi:
Danno energia immediata. E grazie alla zeaxantina, antiossidante che protegge dai raggi Uv, sono perfetti per prendere il primo sole.

2 Petto di tacchino
È una fonte di aminoacidi ramificati, utili nel metabolismo dei muscoli e per promuovere lo smaltimento delle tossine "della fatica".

3 Cavolo nero
Fornisce antiossidanti, che spengono i processi infiammatori, e vitamina C: energia allo stato puro. Provalo crudo nei centrifugati.

4 Tuorlo
Il tuorlo è ricco di ferro, fosforo, calcio e vitamine del gruppo B. L'albumina ha proteine, vitamine del gruppo B e glucosio, potente antiossidante. Sono perfette a colazione (non più di 4 a settimana).

5 Funghi
Buona fonte di sali minerali e di betaglucano, un immunostimolante attivo contro le infezioni e che rigenera i tessuti danneggiati.

6 Noci brasiliane
Hanno tanta vitamina E (protegge la pelle dall'azione dei radicali liberi), antiossidanti, sali minerali. Ne bastano 2 al giorno.

7 Carote
Il loro betacarotene viene trasformato dall'organismo in vitamina A, potente difesa naturale. Ne basta una al giorno.

8 Crescione
Ricco di vitamine (C, A, B1 e B2), sali minerali, soprattutto ferro e isosolfocianato. Ha proprietà toniche e antinfiammatorie. A causa del suo forte sapore amaro e pungente non viene mai utilizzato da solo, ma integrato con succhi di frutta naturali, insalate.

9 Peperoni rossi e gialli
Grazie alla vitamina C rinforza il sistema immunitario, disintossica e aiuta l'assorbimento del ferro.

10 Mirtilli
Migliorano tono della pelle e microcircolo. Grazie agli antociani (antibatterici naturali) sono ottimi "spazzini" delle tossine.

11 Sardine in scatola
Sono un concentrato di omega3, un superalimento per il sistema cardiovascolare, occhi, pelle. In più hanno tanta vitamina D.

12 Spinaci
Abbondano di ferro, vitamina A e C. Meglio mangiarli in insalata con olio e sale perché, se lessati, perdono circa la metà delle loro proprietà.

CON LA CONSULENZA DELLA DOTTRESSA MARIA GABRIELLA DI RUSSO, NUTRIZIONISTA. FOTO GETTY IMAGES (1,4).