

## ALIMENTAZIONE

**Frutta e verdura, la freschezza dell'estate**

Stagione ideale per il consumo di frutta e verdura, alternandole il più possibile e utilizzandole fresche. Crude ove è possibile, se cotte senza uso di molta acqua per non disperdere i principi nutritivi. Ogni prodotto ha la sua particolare energia, e dunque la rotazione garantisce apporti nutrizionali più completi. Basti pensare che le CAROTE particolarmente allo stato crudo sono fonte ricchissima di carotene (o pro-vitamina A), essenziale tra l'altro per la protezione dei tessuti, per assicurare la visione notturna e per l'accrescimento. Quanto ai POMODORI - sono una fonte notevole di vitamina A e soprattutto di vitamina C, le cui funzioni essenziali sono quelle di assicurare il buono stato delle ossa, dei denti e dei vasi sanguigni e di svolgere una azione antiossidante e di protezione nei confronti delle infezioni. Le ampie possibilità che i pomodori offrono per un consumo sia allo stato crudo (in insalata, in succo e come frutti) che allo stato cotto (in salse, conserve, ecc.) permettono di sfruttare al meglio queste loro qualità nutritive. Le INSALATE costituiscono una risorsa preziosa, in quanto il loro consumo allo stato crudo conferisce volume e potere saziante al pasto con un apporto calorico estremamente limitato, e assicura anche un certo contributo in calcio, fosforo potassio, vitamina A e vitamina C, ossia in nutrienti che vengono invece notevolmente a ridursi negli altri ortaggi in seguito alla cottura. Anche le PATATE non vanno dimenticate d'estate, cotte al vapore sono ottime: originarie del Perù vennero importate dapprima in Inghilterra e quindi si diffusero in tutta l'Europa. Relativamente ricche di carboidrati, sotto forma di amido, contengono anche modeste quantità di vitamina C, di potassio e di fosforo. Altre caratteristiche favorevoli sono la disponibilità in ogni periodo dell'anno, la varietà delle preparazioni di cucina che esse consentono e la loro attitudine a diventare parziali sostituti del pane. I LEGUMI freschi, ma soprattutto secchi sono buona fonte di proteine di notevole quantità di amido, di ferro, di calcio, di alcune vitamine del gruppo B (B1, B2 e niacina) e di fibra alimentare. BROCCOLI - broccoletti di rapa e broccoli sono prodotti ricchi in vitamina C e in pro-vitamina A, e contengono anche buone quantità di altre vitamine (B1 e B2), di calcio e di ferro. Sono inoltre buona fonte di fibra alimentare.

Per quanto riguarda la frutta: le ALBICOCCHE per il loro elevatissimo contenuto in pro-vitamina A (carotenoidi) e per il buon contenuto in vitamina C (sono uno dei pochissimi prodotti a fornire contemporaneamente quantità rilevanti di queste due vitamine), in potassio e in fibra solubile, sono fra la frutta di maggior pregio. Le MELE per il loro contenuto in certe vitamine (B1 e anche C), la loro ricchezza in sali di acidi organici, la deliziosa fragranza delle polpe, l'abbondanza di fibra (soprattutto se consumate con la buccia), il modesto apporto calorico e la prevalenza del potassio sul sodio ne fanno un alimento utile per la salute, anche in quanto capace di svolgere azione antidiarroica e di regolazione della colesterolemia. Le mele hanno anche il vantaggio di essere largamente disponibili, e a prezzi molto convenienti, in ogni stagione. Le CILIEGIE -contengono molti zuccheri semplici e molto potassio, oltre ad una discreta quantità di vitamina C. Il loro caratteristico sapore è dovuto alla presenza di acidi organici. Le PERE - contengono l'11% di zuccheri semplici (quasi tutto fruttosio), il 2-3% di fibra, molta acqua e poche calorie. Sono quindi adatte a chi soffre di intestino pigro e a chi non vuole ingrassare, grazie anche al loro buon potere saziante. L' UVA - contiene una notevole quantità di zuccheri (una miscela di glucosio e di fruttosio con pochissimo saccarosio), molta acqua, acidi organici liberi (soprattutto acido tartarico e acido malico), poco sodio e molto potassio e piccole quantità di vitamine (soprattutto vitamina C e niacina). Il suo apporto calorico varia da 250 a 700 Kcal al chilo a seconda della varietà e del grado di maturazione. L'uva è

tradizionalmente ben vista dai medici anche per certe sue azioni terapeutiche antiuriche, antichetogeniche, diuretiche e di stimolo all 'appetito .