

## Frutta e verdura, per la salute a tavola e la bellezza

Frutta e verdura, prodotti salutari per la tavola quotidiana ( nel rispetto delle famose 5 porzioni al giorno come dettano le regole dell'organizzazione mondiale della sanità) ma anche utili nell'ambito della cosmesi. I prodotti della natura sono davvero piu' che utili, dalle piante officinali (calendula , borragine o lavanda che sia) a frutti e ortaggi tal quali. E' il caso della pesca che abbinata al miele e' ideale per la pelle, sia come scrub che come emolliente, alla carota che ci aiuta nell'abbronzatura. Anzi non solo carote potremmo dire, in quanto in spiaggia o in montagna gli amanti della tintarella potranno farsi aiutare anche da alimenti come spinaci e albicocche al posto di creme abbronzanti. La top ten della 'tintarella della salute' e' stata costruita in base al contenuto nei diversi alimenti della vitamina A che favorisce la produzione nell'epidermide del pigmento melanina che dona la classica tintarella alla pelle. Al primo posto dunque le carote che contengono 1200 microgrammi di vitamina A . Secondo posto per gli spinaci con 500 microgrammi, pari merito sul podio dell'abbronzatura con il radicchio. Terzo posto alle albicocche, frutto estivo per eccellenza. . Oltre ad agevolare i raggi del sole sulla pelle, ci aiutano nella stagione calda per l'apporto di vitamine e sali minerali, combattono l'obesita' e ci aiutano a stare in forma in quanto tutti alimenti a bassissimo impatto calorico

Nel carrello della spesa ideali anche cicoria, lattuga, melone giallo e sedano, peperoni, pomodori, pesche gialle, cocomeri, fragole e ciliege che presentano comunque contenuti elevati di vitamina A o caroteni. E in genere tutta la frutta e la verdura fresca contengono in abbondanza antiossidanti "naturali" quali le vitamine A, C ed E per cui nutrono, dissetano, reintegrano i sali minerali persi con il sudore, riforniscono di vitamine, mantengono in efficienza l'apparato intestinale con il loro apporto di fibre e si oppongono all'azione dei radicali liberi prodotti nell'organismo dall'esposizione al sole. Si tratta di prodotti che in questo momento hanno un buon rapporto qualita'-prezzo, a cominciare proprio dalle carote . Ma dando un'occhiata alla pagella di Bussola verde , si nota a chiare lettere l'ottimo posizionamento delle zucchine, verdura da riscoprire anche cruda, in pinzimonio, in insalata oltre che in preparazioni cotte od elaborazioni con carne o formaggi . Non ha molte vitamine, ma in compenso e' povera di sale e quasi del tutto priva di calorie, quindi particolarmente adatta in caso di dieta ma anche rinfrescante e facilmente digeribile. Quanto all'utilizzo da crudo ,si posso tagliare a fettine sottilissime, disposte in un piatto da portata su un letto di fettine di limone, cosparse da una manciata di foglie di basilico o di origano, o se preferite "esagerare", con una salsina ottenuta mixando capperi, timo e olive insieme ad un po' d'acqua calda per amalgamare. Tocco finale con una macinata di pepe rosa.