

## I 12 supercibi più ricchi di nutrienti

Prima parte

Scoprite quali sono i cibi irrinunciabili in una sana alimentazione. Cominciamo oggi a scoprire i primi 6.

Ogni volta che ci sediamo a tavola facciamo scelte vitali per la nostra salute, ma il più delle volte non ne siamo consapevoli.

La fretta, la stanchezza, la scarsa motivazione, la mancanza di fantasia, le cattive abitudini e i nostri gusti alimentari un po' ripetitivi possono guidarci in una direzione diversa dal nostro benessere.

Provate a concedervi qualche minuto, in totale rilassamento, per leggere i consigli sui **cibi più nutrienti e più ricchi di sostanze utili alla vostra salute**.

Quando vi sentite pronti inseriteli, serenamente, nella vostra dieta: ad esempio iniziate la giornata con una **sana colazione** a base di fiocchi d'avena, yogurt e scaglie di cioccolato fondente. Sperimentate la coltivazione dei germogli (è semplicissima) e gustateli a pranzo con il pesce azzurro, con le uova o il tacchino e qualche noce, nocciola o semi di girasole per **fare il pieno di "integratori naturali"**. Cucinate una zuppa di cavoli o un sugo di broccoli con un buon soffritto di scalogni, aglio o porri, aggiungete i legumi (e una manciata di cereali integrali in chicchi) e avrete una **cena ricca di fibre e proteine e a basso indice glicemico** (la velocità con cui i carboidrati, ad esempio quelli dei cereali integrali, innalzano la glicemia).

In attesa della stagione dei frutti di bosco, sorseggiate durante la giornata un buon succo puro di mirtilli (senza zucchero) per beneficiare dei suoi preziosi nutrienti.



### 1. Pesce "azzurro"

**Acciughe, alici, sardine, sgombri e anche il tonno** vengono denominati pesce "azzurro" per la tipica colorazione blu scura del dorso, mentre il ventre si presenta argenteo. I primi quattro, di piccola taglia, pescati nel nostro Mar Mediterraneo, economici e saporiti, arricchiscono le nostre tavole di proteine nobili (15-23 g per 100 g) facilmente digeribili, **sali minerali** (calcio, ferro, fosforo, iodio, magnesio, potassio, rame e selenio), vitamine (del gruppo B e poi A e D) e preziosissimi **acidi grassi omega-**

**3** (circa il 20%) fondamentali per il corretto funzionamento del sistema cardiocircolatorio, neurologico e immunitario.



### 2. Tacchino e pollo

Le [carni magre](#) del tacchino (fesa) e del pollo (petto) provenienti da animali allevati a terra, non sottoposti a trattamenti farmacologici (ormoni) e alimentati con mangimi naturali e/o biologici sono ottime e preziose fonti di **proteine nobili, vitamine B3, B6, B12, ferro, selenio e zinco**, mentre scarso è il contenuto di grassi saturi e "nullo" l'apporto di glucidi. Se i loro mangimi sono arricchiti con semi di lino, queste carni "bianche" forniscono anche acidi grassi omega-3.



### 3. Uova

Contengono **proteine di elevata qualità**: le più complete e quindi le più adatte a soddisfare i fabbisogni nutrizionali del nostro organismo. L'albume è, infatti, una miscela collosa di sole proteine, mentre nel tuorlo oltre alle proteine troviamo grassi saturi, tra cui il colesterolo e insaturi come la lecitina che "rallenta" l'assorbimento del colesterolo stesso. Le uova sono povere di glucidi, ma ricche di carotenoidi (che conferiscono il tipico colore giallo-arancione al tuorlo) e di pigmenti con una notevole

azione antiossidante e protettiva dei tessuti oculari, in particolare della retina.



### 4. Yogurt naturale

Un alimento che può essere consumato anche giornalmente (in media 250 g) per la sua ricchezza di **fermenti "vivi"** che vanno ad equilibrare e "rivitalizzare" la nostra flora microbica intestinale. Lo yogurt naturale è inoltre una buona fonte di **proteine nobili, calcio, vitamine B2 e B12, magnesio, potassio e zinco**. Se prodotto con latte intero ha una percentuale di grassi saturi e di vitamine liposolubili (A, D, E, K) superiore rispetto a quello "magro".



### 5. Lenticchie, piselli, ceci, fave, fagioli e soia

Appartengono alla famiglia dei [legumi](#), alleati preziosi della nostra salute per le loro proprietà nutritive. Sono alimenti a elevato valore proteico, il cui apporto di **aminoacidi essenziali**, però, deve essere equilibrato con quello dei cereali. Apportano **vitamine del gruppo B e sali minerali, soprattutto calcio, ferro, fosforo e zinco**. Sono una buona fonte energetica per la presenza di glucidi che vengono assorbiti lentamente grazie al contenuto di fibre solubili, mentre i grassi polinsaturi sono contenuti in

scarsa quantità, ad eccezione della soia.



### 6. Avena

È uno dei cereali più ricchi di sostanze nutritive. Interessante il suo contenuto di **fibre solubili** che contribuiscono a mantenere sane le mucose intestinali e facilitano il transito delle feci. Il **contenuto proteico e lipidico** (rappresentato solo da "grassi buoni") è superiore rispetto agli altri cereali. L'[avena](#) è anche una buona fonte di sali minerali, quali **magnesio, manganese, potassio, rame, selenio e zinco**, ed è ricca di **glucidi** a lento assorbimento per la presenza delle fibre.