I 16 cibi antiossidanti

Seconda parte

Riprendiamo da dover eravamo rimasti per scoprire altri 8 cibi antiossidanti per un'azione completa anti-radicali liberi.

Dopo aver scoperto le incredibili proprietà anti-invecchiamento di mirtilli, pomodori, arance, ecc., in questa seconda parte del nostro approfondimento sui cibi antiossidanti veniamo a conoscenza di altri **alimenti nutraceutici** che ci aiutano a difenderci dall'azione dei famigerati radicali liberi. È interessante notare come ogni stagione riesca a offrire dei cibi da cui possiamo ricavare delle incredibili proprietà antiossidanti.

9. Carote. Studi recenti hanno evidenziato nelle carote la presenza di un prezioso antiossidante, il **falcarinolo**. Fate attenzione, però, ai metodi di cottura: sembra, infatti, che cuocere le carote a pezzetti riduca del 25% la concentrazione di questa sostanza. Quindi, cuocetele **sempre intere e a vapore**.

10. Zucca. Sappiamo bene quanto la zucca sia ricca di carotenoidi, molecole preziose per le loro proprietà antiossidanti. Tra queste spicca il **beta-carotene** precursore della vitamina A. Per facilitarne l'assorbimento occorre **abbinare sempre un alimento ricco di grassi**, come l'olio extravergine d'oliva, i semi oleosi e la frutta secca, ad esempio noci, nocciole mandorle e pinoli.

11. Mela. Il frutto per eccellenza contiene due bioflavonoidi, **quercetina e naringina**, che agiscono come potenti antiossidanti. Un consumo regolare di mele (almeno due al giorno) aiuta a prevenire alcune forme neoplastiche e le malattie cardiovascolari, grazie anche alla presenza della pectina che sembra agire contro l'aumento delle LDL (Il colesterolo cattivo).

12. Avena. È un cereale utile per **combattere ansia, insonnia e depressione** che debilitano il nostro sistema immunitario rendendoci così più vulnerabili all'azione dannosa dei radicali liberi. Sembra che l'avena contenga una sostanza, l'avenina, con un effetto tonificante ed energetico sul nostro sistema nervoso, il cui corretto funzionamento si ripercuote anche a livello immunitario.

13. Cavoli, cavolfiori e broccoli. Contengono potenti antiossidanti, **il sulforafano e gli isotiocianati** che hanno un'efficace azione preventiva contro le neoplasie intestinali.

14. Piselli. I freschi contengono **8 volte più vitamina C** rispetto a quelli secchi. Questa vitamina ha un forte potere antiossidante, ma è molto sensibile alla luce, all'ossigeno e al calore.

15. Tè verde. Questa salutare bevanda è ricca di un polifenolo, l'epigallocatechingallato (EGCG), conosciuto come **uno dei più potenti antiossidanti** finora scoperti.

16. Cioccolato fondente. Sembra che un consumo quotidiano di **40 g di cioccolato fondente all'85%** per due settimane possa contribuire a ridurre la produzione di ormoni dello stress.