

9 cibi che in un modo o nell'altro ti fanno bene

Davvero consigliati!

Alcuni alimenti sani che non dovrebbero mai mancare nella tua alimentazione.



Esistono alcuni ingredienti buoni e semplici che sono davvero ricchi di proprietà benefiche e quindi sono eccezionali per creare **ricette sane e gustose che miglioreranno il tuo stile di vita**. Scopri quali sono.

1. I cereali integrali

Le fibre contenute nei cereali integrali permettono di **regolare la quantità di zuccheri presenti nel sangue** e contribuiscono a fornire il giusto apporto di carboidrati che dobbiamo consumare ogni giorno.

2. I legumi

I legumi sono alimenti genuini che forniscono all'organismo **fibre e proteine vegetali**. Se abbinati in un unico piatto ai cereali integrali completano il pasto di tutti gli aminoacidi essenziali di cui il corpo ha bisogno.

3. Il pesce

Fornisce all'organismo **proteine nobili, sali minerali e acidi grassi omega 3** che hanno effetti benefici sul sistema nervoso e cardiovascolare. Soprattutto alcuni tipi di pesce azzurro, come lo sgombrò o le alici, hanno anche il pregio di costare meno rispetto a altri prodotti ittici.

4. Olio extra vergine d'oliva

Contiene grassi monoinsaturi che contribuiscono a **proteggerci dalle malattie cardiovascolari**. Dimostra, quindi, che [non tutti i grassi fanno male](#).

5. Uovo

È forse l'alimento più bistrattato perché si crede che sia la causa primaria del colesterolo in eccesso nel sangue. Eppure il tuorlo dell'uovo è un'importante **fonte di vitamine del gruppo B e di vitamina K2** che è importante per le ossa. L'albume, invece, è ricco di proteine.

6. Noci e mandorle

I due migliori, e più noti, rappresentanti della frutta a guscio. Perché consumarli? Perché sono delle miniere di **antiossidanti**, come la vitamina E, che ci aiutano a contrastare l'invecchiamento cellulare.

7. Cavolo

Nelle sue molteplici varietà come cavolfiore o broccolo, il cavolo contiene degli antiossidanti così potenti che sembra che siano d'aiuto per la **prevenzione di alcuni tipi di tumori**.

8. Mirtilli

Anche qui la parola chiave è: antiossidanti! La stessa che vale per l'**uva**, soprattutto l'uva nera che contiene resveratrolo, un prezioso antiossidante che favorisce la longevità.

9. Verdura

Vitamine, sali minerali, fitonutrienti e quel 25% di carboidrati che serve a completare ogni piatto unico. Sono le verdure. Coloratissime e tutte diverse ma in egual misura benefiche per la nostra salute. Nelle **carote**, per esempio sono presenti i carotenoidi che fanno particolarmente bene a occhi e pelle; mentre nel **pomodoro**, soprattutto cotto, si trova il licopene: un potente antiossidante.