

OGGI

03 novembre 2014

Frutta e verdura di novembre: un aiuto prezioso contro il freddo e non solo



Carciofi, cavolfiori, agrumi non devono mancare nella spesa del mese: dalla prevenzione delle infiammazioni ai benefici per la pelle, ecco tutte le loro proprietà benefiche

Novembre è l'undicesimo mese dell'anno, composto da 30 giorni e caratterizzato da un clima freddo e piovoso, che anticipa le rigidità dell'inverno. La frutta e la verdura di stagione si riconoscono facilmente, grazie alla scorza dura che nasconde sotto un guscio protettivo un cuore ricco di sapori e preziosissimi benefici.

CARCIOFO

Re incontrastato per le sue proprietà benefiche tra gli ortaggi. **"E' la pianta ideale per la cura delle affezioni epatiche e bilari"** spiega il nutrizionista, omeopata e fitoterapeuta Dottor Paolo Pigozzi nel libro *Il cibo che cura*. "I principi attivi del carciofo aiutano a **prevenire infiammazioni al fegato e alla cistifellea**, stimolano il flusso della bile evitando la formazione di calcoli. **Possiede inoltre proprietà depurative, antidiarroiche, diuretiche e toniche**. Viene anche usato per combattere **arteriosclerosi, colesterolo, diabete, obesità e cellulite**". Non solo, è anche **prezioso alleato di bellezza** perché capace di apportare **benefici anche alla pelle** grazie all'azione della vitamina A e quelle del gruppo B e C che favoriscono la corretta rigenerazione dell'epidermide.

CAVOLFIORE

Per le sue incredibili proprietà non dovrebbe mai mancare sulla nostra tavola. Innanzitutto ecco una buona notizia per chi segue diete dimagranti: **possiede pochissime calorie ma ha un alto potere saziante**. Non dimentichiamo che questa varietà di *Brassica oleracea* (assieme agli altri ortaggi della famiglia come verza, cavolo, cavolo capuccio o cavolo rosso) è **ricca di oligoelementi, in particolare vitamina C e potassio**. Secondo recenti studi scientifici condotti dal National Cancer Institute di Bethesda nel Maryland si è evidenziato che chi segue un'alimentazione ricca di cavolfiore, broccoli e cavoletti di Bruxelles ha il 49% di possibilità in meno di ammalarsi di cancro alla prostata, grazie alla presenza di antiossidanti come i flavoni e indoli.

AGRUMI

In questi giorni potete continuare a trovare frutta sana, fresca e nutriente come **MELAGRANA, CASTAGNA, FICO D'INDIA e CACHI**, ma **novembre è il mese dei primi AGRUMI** che fanno parte di un gruppo di piante sempreverdi del genere *Citrus*. Arancio, pompelmo, mandarino e clementina sono **ricchissimi di vitamina C** (ma anche A, B1, B2, PP, B5 ed E), per questo particolarmente indicati per **prevenire e trattare sintomi di stagione come raffreddore ed influenza**, sono **calmanti e dissetanti, preziosi in caso di fragilità capillare, inappetenza e difficoltà di concentrazione e memoria**.

Fate però molta attenzione a non fare errori nel consumarli, come spiega il Dottor Pigozzi "L'arancia, come tutti gli agrumi e la frutta in genere, non è da consumarsi durante il pasto, poiché contiene sostanze che biochimicamente non si combinano con quelle di vari alimenti assunti in precedenza. Generalmente è preferibile assumerle allo stato integrale o come spremuta al mattino, a digiuno".

