

## TABELLA DEGLI ALIMENTI ESSENZIALI

Per chi si chiede quali siano le sostanze contenute negli alimenti assolutamente necessarie per la nostra salute, abbiamo creato un piccolo prontuario con gli elementi, le proprietà e i cibi da mettere in dispensa. Il prontuario è appositamente pensato per un'alimentazione vegetariana. Adesso hai una lista di ciò che non deve mai mancare al nostro veicolo per far sì che non si danneggi e possa funzionare bene e a lungo!



Prevenire infatti è meglio che curare. Seppure antico ma sempre attuale, il nostro padre della medicina Ippocrate soleva dire: “Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”.

Ma entriamo ora nello specifico e vediamo nel dettaglio quali sono gli alimenti che contengono maggiormente i minerali e le vitamine di cui quotidianamente necessitiamo.

ELEMENTO	PROPRIETÀ	ALIMENTI
ZINCO	Importante minerale per le difese immunitarie e rigenerante per le cellule.	✓ Germe di grano
MAGNESIO	Importante minerale per la produzione di energia e la salute del sistema nervoso.	✓ Cereali integrali ✓ Frutta secca (es. mandorle) ✓ Vegetali a foglia verde scuro
VITAMINA C	Potente antiossidante, contribuisce a prevenire l'invecchiamento, protegge dai radicali liberi. Utile per il sistema nervoso ed in grado di stimolare la guarigione delle ferite. In cottura superiore ai 40 gradi perde parte della sua attività inoltre è fondamentale non lasciare troppo a bagno la verdura in quanto essendo la vitamina C idrosolubile si trasferisce nell'acqua. Il fabbisogno giornaliero è di 60mg al giorno. (Gli mg calcolati in tabella per ogni alimento sono rapportati ad un consumo medio di 100gr).	✓ Peperoncini ✓ Peperoni ✓ Cavoli ✓ Broccoli e cavolini di Bruxelles ✓ Rucola ✓ Papaya ✓ Kiwi ✓ Acerola (frutti) ✓ Ribes ✓ Prezzemolo
VITAMINA D	Importante vitamina per il sistema immunitario e le ossa (contribuisce all'assorbimento del calcio); si ottiene principalmente con esposizione solare e	✓ Uovo (in particolare il tuorlo) e altri

	anche attraverso l'alimentazione. Fabbisogno medio nei periodi in cui l'esposizione al sole è maggiore (d'estate) è di 400 ul; in caso di carenza il fabbisogno aumenta e va da circa 1000 a 2000 ul.	grassi animali (burro, latte etc.)
ACIDO FOLICO (vitamina B9)	Responsabile della sintesi di DNA e RNA, per la cura di anemie; utile inoltre nei processi di crescita (consigliato anche nelle donne in gravidanza).	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vegetali a foglia verde</li> <li>✓ Legumi</li> <li>✓ Noci</li> <li>✓ Asparagi</li> <li>✓ Pomodori</li> <li>✓ Lievito di birra</li> <li>✓ Uova</li> </ul>
VITAMINA B12 (detta anche cobalamina per il contenuto di cobalto)	Vitamina dell'energia essenziale per la longevità. Non può essere prodotta sinteticamente, ma si forma su colonie di batteri o muffe presenti in particolare sulla carne. Molto importante per la sintesi dell'emoglobina. Necessaria al metabolismo del tessuto nervoso, delle proteine, dei grassi e dei carboidrati. Regola l'assunzione del ferro da parte dell'organismo e fissa la vitamina A (utile per ossa, pelle e capelli) nei tessuti.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rosso d'uovo</li> <li>✓ Formaggi stagionati (in minor quantità)</li> <li>✓ Alghe (Spirulina e Nori)</li> </ul>
QUERCITINA	Potente antiossidante, combatte i radicali liberi; ha inoltre effetti anti-virali, anti-microbici, anti-infiammatori e anti-allergici)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Capperi</li> <li>✓ Cipolle rosse</li> <li>✓ Mele (con la buccia)</li> <li>✓ Broccoli (crucifere in generale)</li> <li>✓ Pomodori</li> <li>✓ Tè verde</li> <li>✓ Uva rossa</li> <li>✓ Mirtilli e Lamponi</li> </ul>
ESPERIDINA	Flavonoide utile per la microcircolazione e per disturbi legati al sistema cardiocircolatorio. Proprietà vaso-protettive.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Agrumi (presente nella buccia e nella sua albèdo, parte bianca della buccia)</li> </ul>

## BIBLIOGRAFIA

Huot I. e Roy D., *Stimolare il sistema immunitario*, Edizioni Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2010

Muti E., *La Bibbia delle calorie*, Giunti Editore S.p.A., Firenze, 2006