VERDURE E ORTAGGI

Martina 2G AFM

L’AGLIO

- Le origini dell’aglio si collocherebbero tra le regioni montuose dell'Asia centrale, per diffondersi poi in tutto il resto del mondo ed è considerato di stagione da aprile a novembre.
- Il suo bulbo è costituito principalmente da acqua; proteine e grassi sono praticamente assenti e presenta un modesto contenuto di zuccheri, 100 grammi di aglio portano buone quantità di minerali e un buon quantitativo di vitamine del gruppo B e vitamina C.
- Alcuni studi scientifici hanno fatto emergere come il consumo di aglio possa esercitare un impatto positivo sulla salute e sulla prevenzione di diverse patologie.
- I tumori sono le malattie che il consumo di aglio può tenere maggiormente a bada, in particolare quello dello stomaco e del colon.

GLI ASPARAGI

- Gli asparagi sono ortaggi primaverili, noti per le loro proprietà diuretiche, la parte commestibile il fusto, che può assumere delle colorazioni che virano dal bianco al verde-violetto a seconda della tipologia di coltivazione.
- Il loro contenuto calorico è molto basso, i grassi sono quasi assenti e presentano un buon contenuto di fibra, ferro e vitamina C. Inoltre, una porzione copre più della metà del fabbisogno giornaliero di vitamina K e quasi tutto il fabbisogno di acido folico.
- Hanno potenziali effetti di protezione sul sistema cardiovascolare e delle proprietà antiossidanti grazie all'alto contenuto di glutatione.

LE BIETOLE, LA CICORIA E LE CIME DI RAPA

- Sono caratterizzate da una considerevole presenza di fibra, specialmente la cicoria.
- Sono tra i più ricchi di folati, vitamina fondamentale per la sintesi di proteine e DNA e sono utili per la prevenzione del tumore al seno e del pancreas.

I BROCCOLI

- Lo si trova di stagione da ottobre a marzo.
- Hanno un apporto calorico molto basso e un elevato potere saziante, grazie al contenuto di fibra, con una porzione si superano le quantità giornaliere raccomandate di vitamina C, vitamina K e si raggiunge quasi la metà del fabbisogno di folati e i sali minerali meglio rappresentati sono potassio, fosforo e manganese.
- Possono ridurre il rischio di tumori ormo-dipendenti, come quello del seno e agire contro microrganismo responsabile di gastrite e ulcere a livello dello stomaco, che può portare fino al tumore.

I CARCIOFI

- Sono ricchi di acqua e poveri di grassi e hanno un elevato contenuto di fibra.
- Mantengono la loro capacità antiossidante dopo la bollitura, la cottura con la pentola a pressione, la grigliatura e addirittura dopo la frittura.

LE CAROTE

- Sono costituite principalmente da acqua, presentano un contenuto proteico e lipidico decisamente basso e apportano una piccola quantità di zuccheri.
- Contengono un'elevata quantità di beta-carotene, in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare e di contribuire alla prevenzione di patologie cardiovascolari e probabilmente di alcune forme tumorali.
- Contengono la vitamina A, importante per il corretto funzionamento del processo visivo e per la salute di ossa e pelle.