

# LE VERDURE

Le verdure contengono pochissimi grassi e calorie e alcune ricerche affermano che le sostanze contenute in esse hanno un effetto protettivo sull'organismo. Il loro consumo, ci protegge dall'azione dannosa degli agenti patogeni, come i radicali liberi, riduce il rischio di tumori nella zona dell'apparato digerente, di infarto e di diabete.

Proprietà di alcune verdure:

Spinaci	Ricchi di potassio, fibra alimentare e ferro. Hanno un effetto protettore sugli occhi. Contengono vitamina C, E e betacarotene.
Zucchine	I suoi fiori contengono betacarotene e acido folico. Si consiglia di mangiarle crude perchè durante la cottura perdono qualità. Contengono vitamina C, E e potassio.
Cavolo	È ricco di: proteine, zuccheri, vitamine A, B1 e B2, zolfo, arsenico, fosforo, calcio, potassio, iodio, magnesio e ferro. Aiuta a combattere ulcera, cefalee e dolori reumatici. È inoltre utile per le malattie della pelle.
Melanzana	Sono diuretiche, lassative e antianemiche. Contengono vitamine A, B1, B2, calcio, fosforo e solanina, che è un alcaloide velenoso che si sperde però con la cottura.
Carote	Ricche di zuccheri, fibra, potassio e betacarotene (antiossidante) che è molto utile nella prevenzione dermatologica. Aiutano la vista e il sistema immunitario.
Cipolla	Ricca di zolfo, utile per combattere malattie cardiovascolari. Contiene antiossidanti che aiutano a prevenire il rischio di tumori.
Asparagi	Ricchi di antiossidanti, acido folico e potassio. Utili per la formazione dei globuli rossi.
Cicoria	Contiene una fibra che agisce sull'equilibrio della flora batterica dell'intestino. Ricca di antiossidanti.