L'insalatona che allunga la vita

Otto ***superingredienti*** da mescolare nel piatto in pausa pranzo. Per garantirti ***benessere*** & ***bellezza***

«Oggi sto leggera, mangio un'insalatona». Buona idea, ma non tutte le offerte del bar sono altrettanto sane. «Alcuni mix vegetali che sembrano leggerissimi, in realtà sono vere bombe caloriche, zeppe di grassi cattivi e povere di nutrienti», avverte Diana Scatozza, medico specialista in Scienza dell'alimentazione. «Ecco la combinazione giusta per la linea e la salute». Bon appétit!

Lattuga e anche spinaci e rucola: ti riforniscono di acido folico, una sostanza preziosissima che favorisce la produzione di emoglobina nel sangue. Così ai tessuti arriva molto più ossigeno e tu ti senti più carica di energia.

Carote crude Contengono molto betacarotene, la provitamina fondamentale per favorire la rigenerazione della pelle e contrastare i brufoli e l'untuosità.

Pomodori Regalano licopene, un potente antiossidante che previene la formazione delle rughe, migliora l'idratazione e l'elasticità della pelle e ha delle potenzialità per combattere alcuni tipi di tumore.

Fagioli Neri, cannellini o borlotti: scegli i tuoi preferiti e fai scorta di proteine vegetali che aiutano a mantenere il tono muscolare e a farti rendere al massimo in palestra. Se li mangi due volte alla settimana, avrai il 24% in meno di rischio di tumore al seno, come afferma la Harvard School of Public Health.

Pesce Sgombro, tonno o salmone sono ricchi di vitamina B6, che aiuta a utilizzare al meglio i carboidrati, e di omega 6, che potenziano la circolazione.

Avocado Al posto di mozzarella o altri formaggi, aggiungi 3 cucchiai di questo frutto a pezzetti: è un'ottima fonte di luteina, che combatte i radicali liberi.

Olio d'oliva Un cucchiaio facilita l'assorbimento delle vitamine antiossidanti presenti nelle verdure e permette all'intestino di funzionare con regolarità.

Limone Rinforza i capillari e potenzia il sistema immunitario, difendendoti da raffreddori e influenza.

Sì

Lupini: abbassano il colesterolo e tengono lontani l'ipertensione e il diabete, secondo recenti studi del San Raffaele di Milano.

Salsa cocktail: buona, sì, ma pesante da digerire. Oltre a maionese, contiene panna e alcol. Un cucchiaino ha 60 calorie!

POSTA @ POSTA

«So che il salmone fa bene: anche quello affumicato?». **@ *Malù***

«Rispetto ai tranci al naturale, è più magro e perciò meno ricco di acidi grassi omega 3. Inoltre è molto salato. Conceditelo ogni tanto, per esempio sulle tartine all'aperitivo».

«Non mi piace la carne, posso fare a meno di mangiarla? **@ *Carlotta***

«Ti privi di proteine di alta qualità, ferro assimilabile e di vitamine del gruppo B. Rimedia con una dieta varia: pesce tre o quattro volte alla settimana, cereali abinati ai legumi (riso e piselli, pasta e fagioli), frutta secca, agrumi, uova, formaggi, germogli e soia».

Scrivi

al nostro specialista in dietologia, esperto di medicine naturali,

ANGELO BIANCO

Invia una mail a ***cosmo.energy@mondadori.it*** *o scrivi a* ***Cosmopolitan - Energy - Mondadori 20090 Segrate (Mi)***

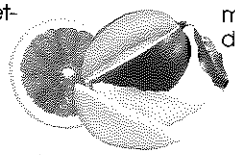
NEWS

TRE BEVANDE ENERGIZZANTI PER RITROVARE LA CARICA

Se vuoi vincere la malinconia dell'inverno, regalati una pausa e sorseggia un drink profumato e rigenerante. Da offrire anche alle amiche

CAFFÈ BRULÉ Per 2 persone: fai bollire 2 cucchiai di caffè in un bicchiere d'acqua, lascia intiepidire, filtra. Sciogli in un pentolino 3 cucchiai di zucchero, unisci il caffè e 2 cucchiai di rum. Versa in due tazze e aggiungi la panna montata.

FRULLATO MANGO E ARANCIA Per 4 persone: frulla 2 manghi sbucciati a cubetti, il succo di 8 arance e di un limone e 6 cucchiai di yogurt al naturale. Decora con una fetta d'arancia.



TÈ ALLO ZAFFERANO Per 5 persone: fai bollire 5 tazze di acqua e versala nella teiera con 4 cucchiaini di tè verde. Aggiungi mezzo cucchiaino di zafferano, rimetti sul fuoco per 5 minuti, addolcisci con zucchero di canna.

A CURA DI PAOLA BRAMBILLA. TESTI DI MARIATERESA TRUNCELLITO. FOTO MONDADORI PRESS, GETTY ITALIA, FOTOLIA.COM.

A CURA DI PAOLA BRAMBILLA. TESTI DI MARIATERESA TRUNCELLITO. FOTO CONTRASTO, GETTY ITALIA.