



Quiz della Salute. Vero o Falso?

Alimentazione: una farmacia naturale nel carrello della spesa d'autunno

Per sostenerci nella fase del cambio della stagione, la natura ci offre una varietà di prodotti squisiti e ricchi di proprietà be-

nefiche. ...ma quanto conosciamo la "farmacia naturale" che possiamo mettere nel carrello della spesa autunnale? Ecco un

nuovo quiz "Vero o Falso" con cui metterci alla prova ed acquisire, divertendoci, tante informazioni preziose per la nostra salute.

Domande

1

Le varietà dei cavoli perdono tutte le proprietà protettive se vengono cucinati.

Vero o Falso?

2

La curcumina, presente nella curcuma, viene assorbita meglio se abbinata al pepe nero.

Vero o Falso?

3

La zucca è un'ottima alleata per la salute della vista grazie al suo colore arancione.

Vero o Falso?

4

I cachi sono frutti troppo zuccherini e non apportano alcun beneficio reale alla salute.

Vero o Falso?

5

Il radicchio rosso deve il suo sapore amaro a sostanze che fanno bene al fegato.

Vero o Falso?



Sebbene i cachi siano tra i frutti più ricchi di zuccheri semplici, etichettarli come "dannosi" è un errore. Sono infatti ricchi di vitamina C, che aiuta a rafforzare le difese immunitarie e a contrastare la stanchezza fisica di stagione. Inoltre, la fibra contenuta in questi frutti aiuta a modulare il livello

pasto, come ad esempio l'olio di oliva, ne facilita l'assimilazione e, come la zucca, essi contengono la preziosa pro-vitamina A.

4. Falso.

La curcumina è il principio attivo della curcuma con proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, ma ha per sua natura una bassa biodisponibilità, poiché viene eliminata rapidamente dal fegato. Una revisione scientifica recente conferma che la piperina, il composto piccante del pepe nero, blocca temporaneamente questo processo metabolico, aumentando l'assorbimento della curcumina fino al 2000%. Inoltre la presenza dei grassi sani in un pasto, come ad esempio l'olio

2. Vero. La curcumina è il principio attivo della curcuma con proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, ma ha per sua natura una bassa biodisponibilità, poiché viene eliminata rapidamente dal fegato. Una revisione scientifica recente conferma che la piperina, il composto piccante del pepe nero, blocca temporaneamente questo processo metabolico, aumentando l'assorbimento della curcumina fino al 2000%. Inoltre la presenza dei grassi sani in un pasto, come ad esempio l'olio

La curcumina è il principio attivo della curcuma con proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, ma ha per sua natura una bassa biodisponibilità, poiché viene eliminata rapidamente dal fegato. Una revisione scientifica recente conferma che la piperina, il composto piccante del pepe nero, blocca temporaneamente questo processo metabolico, aumentando l'assorbimento della curcumina fino al 2000%. Inoltre la presenza dei grassi sani in un pasto, come ad esempio l'olio

3. Vero.

Sebbene la cottura prolungata in molta acqua possa disperdere parte della vitamina C e dei glucosidi, che sono i composti antitumorali tipici delle crucifere (famiglia dei cavoli), non tutto è perduto. Una cottura breve a vapore, o un salto veloce in padella, mantengono intatte le proprietà bioattive di questi ortaggi.

1. Falso. Sebbene la cottura prolungata in molta acqua possa disperdere parte della vitamina C e dei glucosidi, che sono i composti antitumorali tipici delle crucifere (famiglia dei cavoli), non tutto è perduto. Una cottura breve a vapore, o un salto veloce in padella, mantengono intatte le proprietà bioattive di questi ortaggi.



Punto Ristorazione
CATERING
BANQUETING

**Buona cucina,
buon prezzo...
buon appetito!**

**Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444**



LOCANDA del PUNTO
TRATTORIA

info@puntoristorazione.it