



LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .19

Alimentazione e Prevenzione .10

Vitamine e sali minerali. I grandi protagonisti

Frutta e verdura possono essere considerate le nostre “**medicine naturali**” proprio perché possiedono notevoli proprietà medicinali. In effetti molti medicinali di uso comune derivano dalle piante, quindi non far mancare in tavola ogni giorno questi alimenti è la miglior cura di salute e bellezza. Ricordiamo che per sfruttarne a pieno le proprietà è meglio consumarli crudi.

Di seguito vi illustriamo quali sono le preziose virtù dei più noti “amici” vegetali.

La **carota**, particolarmente ricca di vitamine e sali minerali come il potassio (300 mg per 100 g), è un efficace regolatore e antiputrido intestinale, quindi è consigliata in caso di colite, enterite o stipsi, inoltre è un coadiuvante nella cura delle ulcere gastriche e duodenali e può contribuire alla cura di alcune forme di anemia.

Gli **spinaci**, possono essere consumati anche crudi nelle insalate, contengono 660 mg di potassio, 62 mg di sodio e 4 mg di ferro, sono indicati nelle convalescenze e in caso di anemia.

Il **cavolo** favorisce la guarigione delle ulcere gastriche e intestinali e delle bronchiti croniche ; e abbonda di zolfo (da 100 a 200 mg).

I **crauti** crudi sono degli ottimi disinfettanti intestinali. Oltre al cuore, anche le foglie del **carciofo** sono ottime per depurare il fegato e la cistifellea.



I **rapanelli** contengono forti dosi di vitamina C, stimolano il fegato e la cistifellea, sono diuretici e curano le bronchiti croniche.

Il **finocchio** aiuta la digestione ed è diuretico e rinfrescante.

La **lattuga** è molto ricca di vitamine e sali minerali, inoltre ha un notevole effetto sedativo ed antispasmodico, è consigliabile in caso di insonnia.

La **patata** è ricca di glicidi sotto forma di amido (20%), 79% d'acqua e lo 0,4% di cellulosa non contiene grassi ed è povera di proteine che però hanno un valore biologico superiore a quello dei cereali e dei legumi. La patata fornisce così 80 calorie per 100 grammi e ha un prezzo molto conveniente. Contiene notevoli quantità di vitamina C e del gruppo B, che però vanno perse se la patata non è bollita con la buccia integra o viene conservata a lungo. Molti i sali minerali, fra i quali il potassio, calcio, fosforo e ferro. La patata è adatta per costituire, come contorno della carne, un alimento energetico permesso anche ai diabetici e agli obesi; esercita un'azione antiulcera e favorisce le funzioni intestinali.

L'**asparago** è ricco di fosforo (80 mg).

La **verdura rossa** contiene molta vitamina A.





Il **crescione** e il **prezzemolo** contengono moltissima vitamina C, tanto che possono essere indifferentemente consumati cotti o crudi, poiché la cottura non ne modifica il contenuto.

Il **peperone** è ricco di vitamina C.

Il **pomodoro** è molto ricco di vitamine e sali minerali e aiuta la digestione.

Il **porro** è lassativo e diuretico, aiuta ad eliminare l'acido urico, è consigliato in caso di gotta e calcolosi urinaria.

La **rapa** è diuretica e balsamica, indicata nelle affezioni polmonari croniche e nel raffreddore.

Il **cetriolo** è disintossicante, depurativo e diuretico; sembra che possa far sciogliere i calcoli urinari.

Il **sedano** e il **sedano rapa** sono ricchi di sali minerali, tonici e diuretici.

Il **prezzemolo** è diuretico e depurativo ed è utile in caso di astenia e risolve i disturbi del ciclo mestruale.

La **zucca**, ricca di vitamina A, è diuretica e lassativa.



