
I legumi contro il freddo

Autore: Giulia Martinelli

Fonte: Città Nuova

Paura di prendere raffreddore e influenza proprio durante le feste natalizie? Un rimedio c'è: frutta, verdura e legumi che ricchi di ferro, fibre e vitamine ci aiutano ad affrontare al meglio il nostro inverno

Temperature sempre più basse, piogge e neve ci accompagneranno per i prossimi mesi. E se il gelo non può essere sconfitto, alleviarlo si può con una giusta dieta. Con il freddo aumenta il consumo energetico poiché il corpo deve bruciare più calorie per mantenere adeguata la nostra temperatura corporea. Così le zuppe calde diventano indispensabili durante i nostri pasti.

Piacevoli e ricche di sali minerali, ferro e fibre sono quelle preparate con i legumi. Fagioli, Fave, lenticchie, ceci e piselli sono tra gli alimenti più consigliati. I legumi sono infatti altamente proteici, contengono ferro, che favorisce l'eliminazione dei radicali liberi e fibre che contribuiscono a migliorare le funzionalità intestinali. In più contengono lectina, una proteina contro le infezioni batteriche. Cucinati insieme ai cereali, come orzo e farro, diventano poi piatti ricchi di carboidrati necessari a dare l'energia indispensabile per affrontare le giornate invernali.

Il freddo poi, abbassa anche le nostre difese immunitarie e per evitare di passare le feste al letto con l'influenza i consigli degli esperti sono chiari: assumere vitamine. Frutta e verdura possono quindi aiutarci contro il raffreddore. Agrumi, aranci e kiwi sono ricchi di vitamina C che protegge dalle infezioni e rinforza il sistema immunitario. E anche la meno conosciuta vitamina B può essere di grande aiuto. Si trova soprattutto nei cereali, nella carne rossa, nelle uova e ne sono ricchi broccoli e spinaci, è l'alleata numero uno dell'organismo nel trasformare il cibo in energia. I più coraggiosi devono inoltre sapere che, aglio e cipolla, se mangiati crudi, hanno un importante potere antibatterico che diminuisce la possibilità di essere colpiti dal raffreddore.

Ed infine, se si vuole passare una rilassante serata in casa, perché non preparare una calda tisana con aggiunta di qualche cucchiaino di miele che ricco di antiossidanti può aiutare a combattere le infezioni generate dal raffreddore. Anche in questo caso quindi, i rimedi naturali possono esserci di grande aiuto per trascorrere un inverno piacevole e salutare.