

BENVENUTA ESTATE!

10 Cibi e 10 Consigli per le Vacanze



*“Volgi lo sguardo al sole e non vedrai mai ombre”
(Helen Keller)*

Arriva l'estate e tutti desideriamo più salute, relax, e perché no una bella “tintarella”, che ci conferisca quella luminosa bellezza che tanto sa di vacanza!

Certamente abbronzarsi bene è una vera e propria arte, che richiede conoscenza e consapevolezza delle possibilità ma anche dei limiti della nostra pelle. Proveniamo da un lungo e faticoso inverno, dove abbiamo sottoposto a “stress” il corpo e la mente per tanto lavoro, per lo smog, il freddo, l'alimentazione frettolosa a volte eccessiva...

La pelle è diventata sensibile, affaticata e va assolutamente curata e protetta, prima di crogiolarci al sole affamati di riposo e di meritata libertà!

Molti studi hanno ormai dimostrato che oltre alle creme solari per proteggersi e agli oli per abbronzarsi prima, è importante un'alimentazione adatta, la quale grazie all'apporto nutrizionale di vitamine e minerali facilita l'abbronzatura, e dona quel delizioso colorito che mette tanta allegria e buon umore.

Ma cosa bisogna “mangiare” per abbronzarsi bene, e possibilmente in maniera sana? E quali trucchi conosciamo per prostrarre l'abbronzatura il più possibile, trattenendo nel cuore e sulla pelle quella magnifica “dorata” sensazione di bellezza e benessere?

Quali sono i cibi migliori per una perfetta abbronzatura? Come avere una tintarella perfetta e sana, combattendo al tempo stesso il tanto temuto invecchiamento della pelle?

La risposta è ormai ben conosciuta: alimenti che contengono innanzi tutto beta-carotene, un precursore della vitamina A che favorisce la produzione di melanina, pigmento naturale responsabile della colorazione scura della pelle esposta al sole, ed

inoltre le altre vitamine, minerali e oligoelementi, nostri potenti alleati al mare, in montagna, e anche in città per chi resta...

Ecco qui di seguito un interessante elenco dei nutrimenti naturali e molto benefici, particolarmente adatti per la nostra esposizione ai raggi del sole in totale sicurezza:

1. ALOE

Mai farsi mancare succo di aloe purissimo in estate! Rinforza, depura, nutre e riequilibra corpo e mente dopo i rigori invernali. Inoltre è completo di tutto quanto occorre per preparare la pelle a un risveglio luminoso, grazie alla rigenerazione delle cellule e alla capacità di ridurre le fastidiose infiammazioni accumulate nel corso dell'anno, azioni queste tipiche di una pianta davvero straordinaria quale l'Aloe.

2. CAROTE

Le carote sono l'alimento per abbronzarsi per eccellenza. Hanno più beta-carotene delle albicocche, melone, anguria, zucca, e sono ricchissime di vitamina A perfetta per la pelle. Inoltre sono adattissime all'alimentazione estiva, versatili per insalate e contorni. Un consiglio: il massimo potenziale abbronzante delle carote si ottiene quando le mangiamo soltanto con un filo d'olio d'oliva, crude o appena sbollentate.

3. ALBICOCHE

Prima di melone e altro, le albicocche sono i frutti che più ci aiuteranno ad abbronzarci. Anche in questo caso il merito è del beta-carotene, il responsabile di una veloce abbronzatura che si trova spesso in ortaggi, frutta e verdure arancioni o rosse.

4. CICORIA E LATTUGA

Cicoria e lattuga contengono appena più vitamina A del melone giallo, e sono la prova del fatto che anche le verdure o ortaggi verdi sono utili per abbronzarsi velocemente come la frutta e gli ortaggi arancioni. Tra le verdure da prendere in considerazione per un'abbronzatura sana, ci sono poi anche broccoli, cavolo e cavolfiore: sono ricchi di selenio, come le patate, che combatte i radicali liberi causa dell'invecchiamento precoce. Con queste verdure, oltre ad abbronzarti, avrai una pelle più sana grazie all'azione di vitamine e minerali anti-ossidanti.

5. MELONE GIALLO

Il melone giallo contiene 200 microgrammi di vitamina A (o equivalente in beta-carotene). Via libera dunque al melone giallo, da mangiare fresco e in purezza o nelle macedonie assieme ai frutti rossi, tipici dell'estate e consigliati anche loro per una perfetta e sana abbronzatura rapida.

6. SEDANO

Il sedano è un equivalente del melone giallo, quanto ad apporto di vitamina A e carotenoidi. Una buona idea per usarlo, oltre che nelle insalate, è farne dei centrifugati perfetti per l'abbronzatura, assieme a carote, peperoni e pomodori. Puoi anche unire qualche frutto tra quelli indicati per abbronzarsi, come il mango o i frutti rossi.

7. PEPERONI

I peperoni, oltre ad essere abbronzanti, contengono vitamina C, che possiede elevate proprietà anti-infiammatorie. Lo stesso valore, per un'abbronzatura sana, si può ottenere mangiando anche kiwi e limoni

8. POMODORI

Ecco uno degli alimenti estivi per eccellenza, alleato in cucina per mille ricette diverse, per piatti cotti o crudi, e perfetto per abbronzarsi. Il pomodoro rosso contiene il licopene, che oltre a essere abbronzante (fa parte dei carotenoidi) è anche un ottimo anti-ossidante: protegge l'organismo dall'invecchiamento, e quindi anche la pelle dal danneggiamento da esposizione solare, ed è indicato finanche nelle diete detox.

9. PESCHE

Ancora frutta: le pesche sono ricche di vitamina C, che aiuta ad abbronzarsi in modo sano prevenendo l'invecchiamento della pelle. Puoi mangiare pesche fresche e in purezza, come si dice, oppure introdurle nelle tue macedonie o nei frullati e nei centrifugati tanto amati in estate.

10. CILIEGIE

Tra i frutti rossi, le ciliegie sono da privilegiare, perché contengono una quantità più alta di beta-carotene rispetto anche agli altri frutti rossi. In generale però è consigliabile mangiare anche fragole, lamponi e mirtilli rossi. Una buona idea può essere concentrarli a colazione in una macedonia, o in un centrifugato come spuntino.

QUALCHE UTILE CONSIGLIO “ESTIVO”:

1. Aumenta il consumo di cereali integrali: farro, orzo e riso, ma anche quinoa, miglio e amaranto forniscono energia a basso indice glicemico e sono versatili e ideali per tante ricette e piatti freddi
2. Ricorda che frutta e verdura non dovrebbero mai mancare, sia nei pasti principali che come spuntini: la varietà che arriva con la bella stagione rappresenta un'ottima occasione per aggiungere colore, vitamine, fibra e sali minerali alla dieta.
3. Riduci la carne e i formaggi e sostituiscili con fagioli, lenticchie, ceci: sono ottimi sostituti delle proteine animali e possono essere consumati come hummus, insalate o in abbinamento con pasta e riso. Scegliere i legumi, in sostituzione di carne e formaggi, vuol dire ridurre le tossine accumulate durante i mesi invernali con i cibi più ricchi e più grassi.
4. Consuma più pesce, meglio se quello azzurro pescato in maniera sostenibile nel nostro mare, come alici e sarde.
5. Riduci il sale, insaporendo i piatti con erbe aromatiche: prezzemolo, origano, basilico, salvia, rosmarino, che sono ricchi di vitamine e sostanze antiossidanti.
6. Usa l'olio extravergine di oliva, sia per condire a crudo che per cucinare: “l'oro verde” degli antichi, oltre ad avere una buona proporzione di acidi grassi monoinsaturi, è ricco di tocoferoli e fitosteroli, veri e propri elisir di buona e lunga vita.

7. Aumenta il consumo di frutta secca: scegli quella non salata come mandorle, nocciole, pistacchi, noci. Una manciata al giorno non fa ingrassare e protegge l'organismo da malattie cardiovascolari.

8. Bevi acqua per dissetarti, perché succhi di frutta e bibite sono molto ricche di zuccheri, aumentano la sete e le calorie danneggiando il nostro equilibrio.

9. Trova il tempo per il movimento nella tua giornata, perché una dieta da sola può non bastare. Spostarsi a piedi e in bicicletta favorisce una perdita di peso salutare e riduce le emissioni causate dai mezzi di trasporto. Ottimo dedicare un po' di tempo al nuoto (rinforzo muscolare) e alla meditazione (stretching e relax).

10. Ritrova il piacere della lentezza e della convivialità: scegli cibi che provengono dalla tua regione e che siano coltivati localmente, per preparare i piatti tradizionali da condividere insieme agli amici e alla famiglia.

Siete pronti per le Vacanze?

Come dice il Saggio: *“Ovunque tu vada, vacci con tutto il tuo cuore”* (Confucio)

Buona Estate a tutti!