

Les propietats de les fruites i verdures de temporada alleugen els refredats

Contra el fred, fruita i verdura de temporada



Les fruites i verdures de temporada aporten tots els ingredients necessaris perquè l'organisme s'adapti al fred

Encara que la tecnologia actual permet gaudir de tot tipus de fruita i verdura durant l'any, és convenient menjar els productes propis de cada temporada. Seguir el ritme natural de la vegetació, garanteix l'aprofitament de les vitamines i els minerals que es necessiten en cada estació de l'any. De la mateixa manera, si la mateixa varietat de fruita o verdura ha madurat en cambres frigorífiques i ha tingut una maduració artificial, no aporta els mateixos nutrients. Per això, cal tenir en compte els beneficis que suposa menjar productes de temporada. A més,

també són més barats que els aliments que procedeixen d'un cultiu més especialitzat.

La naturalesa és sàvia i ofereix els productes que més es necessiten per a cada temporada; per això a l'hivern, tant la fruita com la verdura, tenen unes propietats que no es necessiten a l'estiu, quan els aliments que tenen més quantitat d'aigua esdevenen imprescindibles. En aquestes dates, que les temperatures baixen i l'organisme necessita més calories per mantenir la calor corporal, és necessari consumir aquells productes que donaran al cos l'energia necessària i les vitamines per

combatre les malalties pròpies del moment, com gripes i refredats. L'oferta pel que fa a les verdures és més àmplia que les fruites: bledes, espinacs, carxofes, carbassa, col, coliflor, cols de Brussel·les, pèsols i faves, mongetes verdes o porros, entre d'altres. És convenient aprofitar les propietats d'aquests aliments, ja que són molt útils davant afeccions respiratòries. Per exemple, les hortalisses al·liàcies com la ceba, l'all, el porro, tenen propietats mucolítiques i antisèptiques. Per tant, alhora que actuen contra els gèrmens, també estoven la mucositat i n'afa-

voreixen l'expulsió. És ben conegut el remei natural de posar una ceba a l'habitació, ja que la seva essència ajuda a eliminar la mucositat i fins i tot alleugerir la tos.

Pel que fa a la fruita, tot i que hi ha menys varietat que durant els mesos d'estiu, té propietats semblants. Totes les fruites d'hivern com la llimona, la mandarina o la taronja són molt riques en àcid ascòrbic o vitamina C, amb la qual cosa augmenten les defenses de l'organisme. A més de la vitamina C, les fruites d'hivern destaquen pels carotenoides, que tenen capacitat antioxidant.

Un estudi científic investiga les propietats del caldo

Un estudi dirigit pel doctor Fernando Azpiroz, de Vall d'Hebron Institut de Recerca (VHIR), de Barcelona, està investigant si les propietats curatives que se li adjudiquen popularment al caldo, tenen base científica. L'estudi analitzarà la resposta de l'aparell digestiu i la capacitat saciant del caldo a partir de diferents condicions fisiològiques.

Cada vegada augmenta el número de persones que pateix trastorns digestius, es calcula que el 30% de la població pateix alguna problema derivat de l'alimentació. Segons el director del projecte, l'objectiu és demostrar que un aliment com el caldo pot millorar el benestar de les persones tant en condicions normals com també si tenen problemes d'inapetència. Tot i que el caldo o la sopa estan considerats aliments amb propietats per assentar l'estómac i millorar el confort digestiu, fins al moment no s'havia realitzat cap estudi científic que avalués la creença popular. El projecte, que està previst que es completi l'any 2013, es portarà a terme en dues fases: en la primera s'analitzarà la capacitat saciant dels aliments que, com el caldo, tenen poques calories. En la segona fase el treball dels investigadors se centrarà en la generació de plaer que es té al consumir un plat calent de brou. En aquest sentit la Fundació Dieta Mediterrània recomana incrementar el consum actual de sopa a quatre cops per setmana, pels beneficis nutricionals i la hidratació que aporta a l'organisme.

CRISELDA ESCRIGAS

<h1>NANA</h1> <p>Bio Supermercats</p>	<h2>OBRIM</h2> <h3>DIUMENGE 18</h3> <h3>MATÍ i TARDA</h3> <p>Doncs t'esperem a NANA perquè estalviaràs diners !!! i a més pàrquing gratuït a la porta !!! i ara per festes, CISTELLES, PERNILS, VALS DE REGAL, LOTS... DE TOT !!</p>	<p>Productes BIO Supl. dietètics Cosmètica Herbes Supl. esports Aromateràpia Encens i aromes Regals i Llibres</p> <p>www.nana.cat</p> <p>Palamós, Platja d'Aro, Girona, Olot, Figueres, Sant Feliu de Guíxols i La Garriga</p>
<p>NANA GARRIGA c/ Jacint Verdaguer 26 (en front del Caprabo) Centre comercial Ca n'Illa LA GARRIGA 93 7322601</p>		