

Kiwi



Il kiwi non è solo una bella decorazione per i piatti della nouvelle cuisine. Questo piccolo frutto dalla buccia ruvida e pelosa è uno scrigno di ricchezze nutritive. Contiene almeno il doppio della vitamina C delle arance, più fibre delle mele e molta più vitamina E di un avocado, in un rapporto di circa 3,5 mg per 100 gr.

Il kiwi è particolarmente ricco di potassio, che in genere scarseggia nelle diete del mondo Occidentale, cosa che favorisce pressione alta, depressione, stanchezza e problemi di digestione. Un kiwi di dimensioni medie fornisce 250 mg di potassio, ma solo 4 mg di sodio.

Il kiwi si trova spesso in offerta: scegliete quelli abbastanza morbidi da cedere a una leggera pressione. Può essere conservato in frigorifero ed è preferibile sbucciarlo prima di consumarlo. Mangiatelo come un uovo alla coque: togliete la parte superiore e raccogliete la polpa verde e i suoi semi con un cucchiaino.



Consigliato per:

circolazione *p. 278*

digestione *p. 284*

stress *p. 292*

pelle *p. 318*



Banane



Tra i cibi veloci da mangiare più straordinari offerti dalla natura, la banana è accusata ingiustamente di essere molto calorica; in realtà una banana media contiene meno di 100 calorie. Le banane sono ricche delle sostanze nutritive più varie, e in particolare di potassio, che è essenziale per il funzionamento di ogni singola cellula del nostro corpo. Contengono inoltre zinco, ferro, acido folico e calcio, oltre a una fibra nota come pectina, che aiuta l'organismo a eliminare i residui tossici.

A parità di peso, le banane contengono quasi la stessa quantità di vitamina B6 del fegato, una sostanza che in genere scarseggia nella dieta media. Le banane sono anche molto efficaci per l'apparato digerente, agendo come sedativo e ripristinando le normali funzionalità; i naturopati le consigliano per costipazione e dissenteria. Sono un ottimo spuntino energetico per chi pratica sport, poiché il potassio previene i crampi. Dovrebbero essere consumate mature, quando sono più digeribili.



Consigliate per:

circolazione *p. 278*

digestione *p. 284*

stanchezza *p. 298*

