

ELS ALIMENTS DE LA TARDOR

Cada estació ens dona els aliments que ens van millor perquè el nostre organisme afronti l'època en la que estem.

Les fruites i verdures de la tardor són riques en coure, vitamina C, Vitamina A, magnesi, calci i zinc. Tots ells, estimulants del sistema immunitari i amb propietats antiviriques per preparar-nos de l'arribada de l'hivern.

Algunes de les més significatives i les seves propietats són:



- El moniato:

ens estimula l'energia vital a més d'ajudar a depurar el fetge. És preventiu del càncer i, protegeix vista i pell.



- La carbassa:

reforça el sistema immunològic.



- La magrana:

té un potencial antioxidant enorme que ens ajuda a lluitar contra l'envelliment cel·lular.



- L'aranja:

ajuda a absorbir el ferro dels aliments.



- Les castanyes:

tenen menys calories que la resta de fruites seques i contenen molta fibra.



- Les figues:

són recomanades en cas d'osteoporosi o ànemia, la seva millor propietat és que impedeix la reabsorció del colesterol.



- Els bolets:

porten una substància antivirica i anticancerígena anomenada lentinan. Podem millorar la biodisponibilitat del lentinan si els combinem amb arròs integral.