

Els deu aliments més saludables

En el marc de les festes nadalenques on els excessos alimentaris són a l'ordre del dia parlarem d'aliments que ens ajuden a tenir cura de la nostra salut.



1. La Poma

Les pomes són una excel·lent font d'antioxidants que combaten els radicals lliures, aquestes substàncies que causen canvis indesitjables i estan involucrades tant en l'envelliment.

2. Les Ametlles

Són riques en nutrients, incloent magnesi, vitamina E, ferro, calci, fibra, i riboflavina. Berenar ametlles o prendre-les de mitjana demà pot ajudar a mantenir uns nivells saludables de colesterol.

3. El Bròquil

El bròquil és ric en fibra, calci, potassi, àcid fòlic i fitonutrients que redueix el risc de desenvolupar malalties del cor, diabetis i alguns tipus de càncer.

4. Els Nabius

Els nabius són rics en fibra, antioxidants i fitonutrients que poden ajudar a prevenir malalties i que el cos funcioni correctament.

5. El Peix blau

La tonyina, el bonítol, la sardina, el seitó, el salmó, l'arengada, la truita, el verat ... qualsevol varietat de peix blau és increïblement beneficiosa per a la salut.

6. La Llinosa

Té olis omega 3, magnesi, fòsfor, coure, fibra, tiamina, manganès, potassi i zinc. A més de ser un excel·lent depurador de toxines i d'ajudar a mantenir una sana digestió.

7. Els Fruits secs

Rics en vitamina E, fibra i àcid elàgic, que protegeixen del càncer i fan baixar el colesterol.

8. Els Llegums

Bastant oblidades encara que sembla que tornen els plats de cullera, aporten proteïnes, carbohidrats, poc greix i fibra, i lluiten contra el colesterol i els problemes d'intestí.

9. L'Ou

Amb tots els nutrients en el rovell i molt bones proteïnes en la clara, aporta colesterol, però són més perilloses els greixos saturats.

10. Els Cereals: pasta, pa, arròs...

Cereals, pasta, pa, arròs formen part de la dieta mediterrània i aporten energia necessària per a activitats diàries, i bon rendiment.

**Us desitgem un feliç
i
saludable any 2018!**