

DIETA: DIETA "ROSSA"

SCOPRI TUTTI I BENEFICI DEL POMODORO!



DA 1100 A 1200 CALORIE

Per condire gli spaghetti, per creare fresche e gustose insalate, per insaporire carne e pesce e poi, naturalmente, sulla pizza. Il pomodoro è sicuramente l'ingrediente più versatile della cucina mediterranea. E anche uno dei più salutari. Grazie all'elevato contenuto di vitamine e sali minerali. Altro punto di forza: può essere sfruttato per la preparazione di piatti freddi, leggeri e veloci. E dal momento che è poverissimo di calorie, solo 17-20 ogni 100 g, è perfetto per diventare protagonista di una dieta estiva.

Ricco di piatti ipocalorici e gustosi, il menu al pomodoro ha più vantaggi.

Primo: ti aiuta a perdere quei due chili di troppo che hai preso in quest'ultimo anno.

Secondo: prepara la pelle al sole. E, infine, rimette in riga l'organismo, lo depura e attenua i piccoli disturbi all'intestino.

Gran parte del merito va al licopene, una sostanza della famiglia dei caroteni che, stando alle ultime ricerche, sembra in grado di ridurre il rischio di tumori gastrointestinali e malattie cardiocircolatorie. E' infatti un potente antiossidante, capace di contrastare gli effetti dannosi dei radicali liberi, i principali responsabili dell'invecchiamento delle cellule.

Senza contare i suoi benefici effetti sul colesterolo: il pomodoro fa abbassare il livello di quello cattivo (Ldl) e riduce così i rischi di infarto.

Crudo o cotto, poco importa. Purché sia sempre con la buccia.

Le quantità ideali? Non basta mangiare pomodori una volta ogni tanto. Bisognerebbe consumarli almeno tre volte alla settimana. O, meglio ancora, fare una cura intensiva per sette giorni al mese, seguendo un menu rigorosamente in rosso. L'importante è che il pomodoro venga gustato sempre con la buccia, perchè è qui che si concentra la quantità maggiore di licopene. Che sia cotto o crudo, invece, poco importa: a differenza degli altri antiossidanti presenti nei vegetali, il licopene (che è solubile nei grassi) non viene danneggiato dal calore. Anzi, la cottura lo rende più biodisponibile. Quelli belli rossi e maturi contengono più vitamine.

Altra importante avvertenza: preferisci sempre i pomodori maturi, che sono più ricchi sia di caroteni (i precursori della vitamina A), sia di vitamina C di origine naturale. Nei pelati e nella passata puoi trovare quantità maggiori di queste due sostanze, ma di origine chimica: vengono aggiunte dall'industria per migliorare conservazione e durata del prodotto.

Prova il succo non solo come aperitivo: dopo mangiato aiuta la digestione. Il pomodoro ha il potere di aumentare la secrezione dei succhi gastrici. Per questo il succo non andrebbe bevuto solo come aperitivo, ma anche a fine pasto. In particolare, facilita la digestione dei carboidrati (pane, pasta, riso), perchè neutralizza la fermentazione degli amidi contenuti in questi alimenti. Altro pregio: la pellicina del pomodoro è ricca di fibre (cellulosa e pectina) che insieme hanno la proprietà di favorire il transito intestinale, mentre i semi sono ricoperti da una mucillagine oleosa che lubrifica le pareti dell'intestino e aiuta così a eliminare le scorie e le tossine, con una blanda azione lassativa.

C'è poi una ragione in più per scegliere di dimagrire con il pomodoro: grazie al contenuto di caroteni

(che si fissano negli strati superficiali della pelle e la proteggono dall'azione del sole), e di vitamina C ed E (dal forte potere antiossidante), ti garantisce una tintarella "doc".

CONDIMENTI