

EAT THE RAINBOW: ALLEGRIA E BENESSERE IN TAVOLA - IL COLORE GIALLO.

5 sono i colori dell'arcobaleno alimentare che andremo a scoprire in questa serie di newsletter: rosso, arancione, giallo, verde e viola. E sono tutti naturali al 100%!

Questi colori, che caratterizzano frutta e verdura fresche, sono alla base di tutte quelle strategie di sopravvivenza messe in campo nel mondo vegetale. Le piante, infatti, hanno imparato a produrre speciali molecole per sopravvivere agli sbalzi di temperatura, alle invasioni di insetti, allo stress causato dai radicali liberi e molto altro ancora, e gran parte di queste molecole conferiscono alla pianta stessa, alle sue foglie o ai suoi frutti, tonalità vivaci ed invitanti.

Assicurarsi ogni giorno una tavola variopinta significa garantire al nostro corpo un'alimentazione completa e bilanciata, ricca di antiossidanti e micronutrienti indispensabili per il buon funzionamento del nostro intestino e dei microscopici abitanti che lo popolano e che abbiamo imparato a conoscere nelle passate newsletter.

Cibi gialli: buoni per noi, buoni per il nostro intestino

Anche i cibi gialli contengono una marea di antiossidanti che aiutano le nostre cellule a combattere i danni causati da radicali liberi, ma non è finita qui! Quando mangiamo frutta e verdura di un bel colore dorato, ci stiamo prendendo cura in particolar modo del nostro intestino e della nostra digestione.

In questo gruppo, infatti, troviamo alimenti in grado di regolare la secrezione e l'attività degli enzimi che metabolizzano il cibo e partecipano ai naturali processi di detossificazione del corpo. Stimolando inoltre la motilità gastrica, facilitano il cibo nel suo viaggio prima verso l'intestino tenue, dove ne vengono assorbiti i nutrienti, e poi verso il colon, dove il nostro microbiota intestinale trasforma gli avanzi in una miniera d'oro.

In più, frutta e verdura gialle sono un'ottima fonte di fibre vegetali, una vera e propria batteria molecolare per l'attività dei batteri probiotici: con tutta questa energia a disposizione possono svolgere le loro funzioni benefiche per l'intestino come, ad esempio, la produzione di acidi grassi a catena corta (butirrato in primis).



Cibi gialli: i composti fitochimici principali

C'è sicuramente ancora tanto da imparare in questo campo, ma sono sempre di più gli studi che ci aiutano a capire un po' meglio come correlare i fitonutrienti che caratterizzano questi alimenti con il loro effetto benefico sul nostro corpo (e su chi lo abita!). Infatti, molte di queste piante contengono bioflavonoidi che non solo prevengono e limitano i danni dello stress ossidativo nei confronti delle nostre cellule, ma favoriscono anche il processo digestivo e migliorano lo stato di salute del nostro intestino.

Lo zenzero, il vivace e pungente cugino della curcuma, ad esempio contiene una magnifica molecola a cui ha dato il nome: il Gingerolo. Questa sostanza è un toccasana per una lunga lista di problemi legati alla digestione, aiuta a prevenire la nausea e stimola il transito del cibo dallo stomaco all'intestino.

L'ananas fresco è un'ottima fonte di Bromelina, un enzima che sembra avere una sua utilità nella scomposizione degli alimenti nelle loro componenti più facilmente assimilabili. Questo enzima, perciò, favorisce la degradazione dei residui di cibo sia dallo stomaco che dall'intestino.

Anche gli agrumi sono finiti sotto i riflettori della ricerca. In primis perché il succo di questi frutti, diminuendo il pH dello stomaco, rende più acido l'ambiente gastrico (e al contrario di quanto si pensa, l'acidità non è sempre negativa, ma va a supportare il corretto equilibrio del microbiota intestinale). In secondo luogo gli agrumi, soprattutto quelli gialli, sembrano essere in grado di modulare il carico glicemico degli alimenti ricchi di amido, limitando l'impatto dei carboidrati sui livelli di glucosio nel sangue. Infatti un flavonoide presente negli agrumi, la Naringenina, sembra avere proprietà antidiabetiche. Altri fitonutrienti come la rutina e la Nobiletina, hanno un effetto protettivo dalle ulcere che colpiscono lo stomaco.

Fitonutrienti all'appello! La classe dei "gialli"

Bioflavonoidi	Bromelina	Fibre prebiotiche
Gingerolo	Luteina	Nobiletina
Rutina	Zeaxantina	

Cibi gialli: qualche idea in cucina

Partiamo dalle cose semplici: film in TV, divano e... popcorn! Certo, i popcorn sono spesso considerati cibo-spazzatura, ma in realtà questa tipologia di mais contiene più polifenoli del mais comune. Se poi ce li facciamo in casa, con un filo di buon olio d'oliva e giusto un pizzico di sale, non sono poi così male.

E per una bevanda dopo pasto che calmi i bollenti spiriti nella nostra pancia, perché non aggiungere al nostro tè una fettina di zenzero e qualche seme di cardamomo? Pochi sorsi faranno magie nel nostro stomaco e nel nostro intestino.

Ti sei dimenticato in dispensa qualche banana che, ormai troppo matura e un po' annerita, non ha decisamente una bella cera? Non buttarle via! Tagliale a pezzettini e congelale per avere subito a portata di mano un'ottima base per freschissimi frappè di frutta. Se poi ti senti in vena di preparare qualche dolce, c'è l'imbarazzo della scelta. Con la purea di banana prova a preparare un buon Banana Bread, un ottimo plumcake che puoi sbizzarrirti a personalizzare con uvetta, noci, canditi, gocce di cioccolato e molto altro. E per uno snack super-energetico prepara dei tartufini con banane e datteri frullati, farina di cocco, fiocchi d'avena e gocce di cioccolato: frulla tutto, impasta, lascia a riposare in frigo et voilà! Subito pronto.

Avvicinandoci all'estate, periodo di fresche insalatone, con succo di limone, olio d'oliva, un pizzico di sale, un cucchiaino di senape e un colpo di mixer è presto fatta una buona vinaigrette per condire i piatti che porti in tavola. Questa base può essere personalizzata a piacimento con miele, erbe aromatiche, frutta e spezie: le possibilità sono illimitate!

Appuntamento alla prossima newsletter con il quarto colore: il verde!

Testo tratto da: atlasbiomed.com/blog/eat-the-rainbow-guide-to-yellow-foods/