

# Estate a tavola: colore e leggerezza per il benessere di corpo e mente

scritto da Alice Lombardi | 23/06/2017



**Con la bella stagione la nostra alimentazione cambia e i cibi calorici, tipici dei periodi freddi, vengono sostituiti da altri più freschi, leggeri e colorati che portano benefici per il corpo e la mente.**

L'estate è arrivata portando con sé giornate più lunghe e soleggiate e, di conseguenza, non siamo più attratti dai cibi caldi, ricchi di grassi che appesantiscono e restituiscono un senso di sazietà. Al contrario, si preferiscono alimenti genuini e di stagione come pomodori, melanzane, zucchine e albicocche, che portano in tavola un vero e proprio arcobaleno di colori che giova al fisico ma anche alla mente.

## **Cosa mangiare in estate?**

Le brillanti tonalità dei cibi estivi infatti, sono sinonimo anche di eccellenti proprietà benefiche. Già a partire dalla colazione, i celebri **corn flakes** ad esempio, contengono ferro, zinco, sali minerali, vitamine e acido folico.

Pensando al pranzo invece, tra gli alimenti salutari, freschi e leggeri c'è l'imbarazzo della scelta. La **melanzana** è depurativa, con una buona dose di potassio e altri minerali, è povera di calorie e ricca di fibre; i **cetrioli** hanno un alto carico di vitamina C, aminoacidi e sali minerali, potassio, calcio, fosforo, sodio e acido tartarico che impedisce ai carboidrati degli alimenti di trasformarsi in grassi, mentre le **carote**, rappresentano una vera e propria fucina di vitamina A ed aiutano l'abbronzatura, stimolando la **melanina**.

Anche la **carne bianca** come il tacchino, è un'alleata del benessere, perché fornisce proteine magre e nutrienti, ma anche triptofano, una sostanza che favorisce l'innalzamento del tono dell'umore e **aiutano contro la depressione**.

Infine la frutta con il protagonista dell'estate per eccellenza, il **cocomero o anguria**, che non solo è un alimento depurativo e diuretico ma è anche ricco di carotenoidi e sostanze antiossidanti buone per contrastare i radicali liberi. Contiene anche fruttosio, vitamine A, C, B6 e sali minerali come potassio e magnesio che sono ottimi per combattere la spossatezza estiva.

Adatto per chi non si ferma mai e pratica attività o sport sulla sabbia c'è il **cocco**, il re delle spiagge, considerato un alimento ideale contro la fatica per la sua grande quantità di fibre, zuccheri e lipidi, vitamine B e C.

Per chiudere portiamo in tavola un frutto proveniente dai campi dell'assolata Romagna, la **pesca**, ricca di proprietà antiossidanti e un utile ausilio anche per la circolazione e contro il mal di testa.