

Si nous prenons les [leciss](#) dernières normes italiennes pour une alimentation saine, nous n'avons pas non plus besoin de les ouvrir pour découvrir l'élément peut-être le plus important où commencer à construire un régime alimentaire beaucoup plus sain.

Dès la couverture on trouve comme tout premier facteur "Inspectez votre poids et restez constamment actif", mais le second est ce qui m'intéresse aujourd'hui et sont aussi 4 mots "Plus de légumes et de fruits".

Si, comme nous l'avons dit précédemment, vous avez un régime qui attire, le domaine par lequel commencer est précisément celui-ci : les légumes et les fruits.

Pourquoi vous devez manger plus de légumes et de fruits que vous ne l'imaginez

Au moins 5 portions par jour ! En 5 couleurs différentes ! Mais pourquoi? Parce que c'est bon, bien sûr ! Mais pourquoi c'est bon ?

Pour faire usage de mots dans les normes, car "la preuve la plus combinée de santé publique au fil des ans, sans polémique et aussi de plus en plus étayée par des informations cliniques ainsi que des suivis épidémiologiques, est que l'utilisation des fruits et légumes est une variable de protection vitale contre le surpoids ainsi que les maladies dégénératives persistantes, en particulier les maladies cardiaques, le diabète de type 2 ainsi que les cancers. »

Les maladies cardiaques, telles que les maladies cardiovasculaires ainsi que les accidents vasculaires cérébraux, le diabète sucré de type 2 et également les cellules cancéreuses, qui sont ensemble les principales causes de décès en Italie.

OK, nous comprenons à quoi ils servent, mais comment ont-ils ces impacts ?

Ils ont une faible densité énergétique, par exemple, si vous mangez une portion substantielle de salade, les calories que vous avez effectivement absorbées seront toujours de quelques, mais votre ventre ne le sait pas, et donc cela vous signifiera certainement essentiellement plein. C'est pourquoi vous devriez commencer chaque plat avec des légumes ou des fruits. En termes simples, cela vous aide à consommer moins.

- Et après cela, avec ces propriétés résidentielles, vous pouvez réellement jouer avec quand vous voulez ... Ne mangez pas de yaourt à la fraise, consommez du yaourt sans sucre ajouté avec un bol de fraises, ou avec une pomme, une poire ou tout type de fruit que vous désirez . Le contraste entre l'acidité du yaourt et le goût sucré du fruit est délicieux, sans qu'il soit nécessaire d'enrober de sucre.
- Exactement la même chose avec le gruau du matin, pas enrobé de sucre, mais une pomme en dés et une pincée de cannelle. Consommer 60 g de pâtes alimentaires avec un filet d'huile est vraiment déprimant, consommer les mêmes 60 g avec une énorme quantité de navets écologiques est beaucoup, beaucoup plus gratifiant.



La 2e raison de consommer des légumes et des fruits est la fibre. La fibre est une substance que, contrairement aux vaches, par exemple, nous sommes incapables d'absorber. Pourtant cela ne veut pas dire que cela ne sert à rien... non non !, les fibres annoncent l'uniformité du tractus intestinal, elles sont un aliment précieux pour nos bons amis germe digestif, elles diminuent et régulent l'absorption des graisses et aussi des sucres.

Fondamentalement, il est réellement précieux et il semble que sa présence ne soit qu'une des descriptions derrière les effets préventifs sur la santé, qui ne seraient donc pas liés uniquement à la présence de vitamines, comme souvent on a tendance à le croire.



Mais n'oublions pas les vitamines, car si vous avez effectivement consommé très peu de calories avec la salade composée dont nous parlions au début, vous aurez en même temps fait le plein de nutriments. Ici, quand on évalue un aliment c'est un partenariat important : quelle quantité de calories apporte-t-il par rapport à la teneur en sels minéraux et vitamines ?

Vous avez peut-être rencontré des calories vides, comme des cookies.

Pourquoi vider ? Puisqu'il y a beaucoup de calories pour chaque bouchée, mais pratiquement vide de micronutriments ainsi que s'il vous plaît, ne vous laissez pas bernier par la composition sur le paquet ... "Enrichi en vitamines B" ...

- Mais les fruits et légumes contiennent aussi plus... des particules bio-actives de toutes sortes, souvent responsables, entre autres, de la coloration, qui incluent, par exemple, des substances antioxydantes
- . Je ne veux pas me moquer de vous, il est possible que dans le passé ces composés aient en fait été un peu surestimés également parce que lorsqu'ils sont administrés sous forme de suppléments, leur impact est presque nul, mais lorsqu'ils sont pris avec de la nourriture, leur action positive sur la santé et le bien-être sont pratiquement particuliers.

Selon certains auteurs, le point clé pourrait ne pas être tant dans la quantité elle-même, mais dans la possibilité d'avoir la possibilité de maintenir une grande quantité en circulation tout au long de la journée, un objectif réalisable si vous consommez des fruits et légumes à chaque repas consistant du repas du matin et aussi traiter, un objectif impossible si on prend la pastille 1 à 2 fois par jour, car ce sont des matières qui en elles-mêmes sont éliminées assez rapidement par le foie et les reins.

Enfin, mais non des moindres, la présence importante d'eau qui, sans prendre trop de temps, nous aide non seulement à atteindre l'objectif quotidien de liquides à introduire, mais ajoute également à l'effet de satiété.

Ce sont les principales raisons pour lesquelles il est si important de consommer beaucoup de légumes et de fruits et, si nous pensons que chaque fruit ou légume a des caractéristiques de structure particulières, il est facile de comprendre pourquoi il est important de tous les transformer, ou de s'assurer non seulement la quantité appropriée de composé d'oligo-éléments, mais aussi un large éventail.

La quantité de fruits et légumes par jour ?

Je vais faire court, essentiellement tout ce que vous voulez, car il est vraiment peu probable de pouvoir exagérer autant que de faire face à des complications, autres que bien sûr les immunités diplomatiques éventuellement liées à l'existence de maladies ou d'intolérances.

Il n'y a qu'une seule disposition : la quantité n'a pas de limites, mais en conformité avec un équilibre international du régime alimentaire, qui prend en outre en considération les divers autres aliments que vous devez toujours introduire pour vous assurer une bonne consommation quotidienne de protéines, lipides, glucides ainsi que d'autres micronutriments.

Un régime fruitarier, par exemple, est un régime déséquilibré et indésirable, déséquilibré.

Les recommandations internationales indiquent 400 g comme objectif minimal à atteindre quotidiennement. Minimum, j'ai dit minimum, salaire de base, minimum crucial... pas idéal. Minimum, d'accord ?

