

# GUIA D'ALIMENTS DE TEMPORADA SALUDABLES

7 gener, 2019



Els aliments de tardor-hivern estan dissenyats per la naturalesa per dotar el nostre cors els nutrients necessaris amb la finalitat de fer front, no només al canvi d'estació, si no a l'arribada de les pluges i de la baixada de temperatura. Al cap i a la fi, és el moment en el que hi ha que dir adeu al temps i a les hores de llum, que es redueixen.

Aquests canvis no només tenen impacte en la salut física si no, molt especialment, en la psicologia. A partir de setembre s'agreuja la denominada astènica que en moltes persones pot produir una enorme tristesa sense motiu aparent.

Malgrat que el calor no s'ha anat del tot, les dietes de tardor amb productes de temporada estiguin pensades per fer aquesta transició més suportable. Els principals aliments de la temporada de tardor són:

## Carbassa:

Constitueix la verdura per excel·lència d'aquesta temporada i l'ingredient essencial en qualsevol menjar sà de tardor. La carbassa es diferencia per fomentar la creació de glòbuls blancs, que són de les defenses del cos encarregades de que aquest no emmalalteixi.

La flor de la carbassa evita la oxidació del denominat LDL. Dit d'altre manera, retarda els efectes de l'envelliment, a més a més de fomentar la producció dels enzims reparadors i anticancerosos de l'organisme. Per altre banda, . És molt rica en calci fòsfor, resultant molt beneficiós pels ossos de nens i adolescents, així com preservar la salut de les

embarassades.

### **Castanyes:**

Un deliciós fruit sec que pot menjar-se cru (encara que amb seny perquè poden causar-nos mal d'estómac), al forn o rostit. En qualsevol cas, aquest súper aliment està format per aigua, carbohidrats complexes, una mica de greix, una mica de proteïna vegetal, i sobre tot, molta fibra, varies vitamines com la E i minerals.

### **Bolets:**

Els bolets són un aliment que estimula el sistema immune i paralitza el creixement de tumors malignes, ja que les seves propietats nutricionals tenen efectes antivírics i anticancerígens. Es tracta, per tant, d'un aliment molt saludable, propi de l'època de tardor.

A més a més d'un alt contingut en aigua, els bolets proporcionen proteïnes d'alt valor biològic a través de substàncies que poden ser sintetitzades i convertides en vitamina D. Això significa que es altre bon aliment per ossos i dents.

Tant mateix, aquests bolets són rics en vitamina B i font de minerals com fòsfor, potassi i iode, especialment indicat per activa la glàndula tiroides i regular certes hormones.

### **Mangrana:**

Considerada com una fruita medicinal, la mangrana és un potent antioxidant, perfecte per prevenir l'aparició de malalties i protegir l'organisme enfront al canvi d'estació. Dues són les substàncies que tenen aquest poder. Per una part, els potents antioxidants presents, sobre tot, en la seva escorça i, per altre, l'àcid linoleic de les llavors.

La mangrana està especialment indicada per les persones amb hipertensió, ja que està científicament demostrat que redueix

la pressió arterial. En aquest sentit, el seu consum resulta molt positiu per lluitar contra qualsevol tipus d'inflamació, gràcies als antioxidants de la seva escorça.

Nombrosos estudis han constatat l'eficàcia de la mangrana per combatre malalties. Les propietats de les seves llavors coadjuven a rebaixar els nivells del denominat colesterol dolent (LDL) i els triglicèrids en sang.

### **Figues:**

Aquesta fruita dolça i saborosa sorprèn, ja que no contenen tant sucre com es podria imaginar quan la mengem pel seu sabor. De fet, té la mateixa aportació calòrica que una poma i pot menjar al forn o fresc, donant joc a nombroses i sanes dietes de tardor.

Per altre, el seu percentatge de proteïnes i greixos és mínim, basant la major part de la seva composició en hidrats de carboni, com la fructosa, glucosa i sacarosa. Les figues també aporten molta fibra i minerals com el magnesi i el calci, molt adequat aquest últim per prevenir l'osteoporosi.

En definitiva, els aliments de tardor com la mangrana, la carbassa, les figues i els bolets atresoren abundants propietats per defensar l'organisme en front dels estralls del canvi d'estació. Hi ha menys llum i menys calor, el que a moltes persones les provoca un descens de defenses i, per tant, una major probabilitat d'emmalaltir, física o psicològicament. Abans de recórrer a la química, la naturalesa ens brinda medicines en forma d'aliments rics, saborosos i molt sans.