ELS ALIMENTS DE PRIMAVERA I LES SEVES PROPIETATS NUTRICIONALS

17 maig, 2019

A continuació us aconsellem dels aliments de temporada, en aquest cas de primavera, i us expliquem les seves propietats nutricionals.

- **Maduixes:** Aporten una bona quantitat de vitamina C (àcid ascòrbic), i altres àcids orgànics, entre els quals destaca l'àcid cítric (molt habitual a la llimona o la taronja), contribuint els dos a la protecció de les cèl·lules davant l'estrès oxidatiu.
- **Patates noves:** Són aquelles que han estat retirades de la terra abans de la seva maduració natural i es poden comprar en el mercat des de finals de març fins juny. Es caracteritzen per ser més petites, blanques, i de pell dorada molt fina. Les patates contenen un macronutrient majoritari als hidrats de carbono per la qual cosa són un aliment ideal per reposar forces o per abans de realitzar activitat física. A més aporten minerals com el potassi que contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i dels músculs.
- **Faves:** A més d'una bona quantitat de fibra, també contenen proteïnes, minerals i vitamines del grup B, que en general, contribueixen al normal funcionament del metabolisme energètic. A més, com moltes altres llegums, són un aliment lliure de greix i, fresques, ofereixen una textura fina i suau.
- **Espàrrecs verds:** Es diferencien dels blancs en el fet que els verds després de sortir a la superfície adquireixen la seva tonalitat característica gràcies a l'acció dels raigs del sol. També existeixen espàrrecs de punta morada que tenen aquest color perquè a que es

recullen només entrar en contacte amb la llum exterior, i espàrrecs trigueros, que són més fins que els verds i el seu sabor és més intens.

- **Pèsols:** Són un tipus de vegetal que contenen molts minerals com el calci, sodi, ferro, zinc, seleni, potassi i fòsfor. Entre les seves vitamines destaquen la vitamina C, la K i l'A, per la qual cosa són ideals per donar sabor i enriquir qualsevol dinar des del punt de vista nutricional.
- **Nespres:** Són rics en potassi, vitamina C, E i betacaroten, contribueix al bon manteniment de la visió i de la pell. A més, contenen molta aigua i s'estan al seu punt es desfan fàcilment a la boca.
- **Cireres:** Contenen betacarotens (pigments i antioxidants) i són riques en vitamines C i E, protegeixen les cèl·lules enfront a l'estrès oxidatiu. En el seu contingut mineral destaquen el potassi, i el magnesi, que ajuden al manteniment del balanç electrolític-
- **Albercocs:** Encara poden trobar-se durant tot l'any com a fruita seca (les orellanes), i en forma de melmelada, és en primavera quan podem menjar aquest fruit fresc i al natural. Pertanyen a la mateixa família que el préssec, però la seva mida, sabor i tipus de pell són totalment diferents. Són rics en potassi i, pel seu color grog i taronja, sabem que contenen carotenoides, que es transformen en vitamina A, molt bona pel manteniment de la visió en condicions normals.

Les fruites i verdures són necessàries dins de qualsevol dieta equilibrada. L'OMS (Organització Mundial de la Salut) i la FAO (Food and agriculture Organization) recomanen que al dia s'ingereixin 400 g de fruita i verdures (no incloent les patates) per preveure diverses malalties. I és que algunes patologies com les malalties cardiovasculars, la diabetis o l'obesitat poden guardar relació amb el baix consum d'aquests aliments.

Font: Fundació Agrupació Fundació Salut i Envelliment UAB