

## le ricette di nonfartiinfluenzare

### 1 - Alimenti che proteggono dall'influenza



Alcuni **alimenti**, soprattutto di origine vegetale, si rivelano particolarmente preziosi durante la **stagione fredda** grazie ad alcune sostanze specifiche di cui sono ricchi. Oltre alle tradizionali vitamine, utili per supportare l'efficienza metabolica e le difese immunitarie, altri composti vantaggiosi sono rappresentati da polifenoli, come il resveratrolo dell'uva rossa e dei mirtilli o il licopene del pomodoro, da flavonoidi come la quercetina, di cui sono ricche le cipolle (ma anche le mele, il sedano e i capperi), e da sostanze ad attività antinfiammatoria e (si ipotizza) antivirale come la curcumina, presente nel curry.

Altri alimenti benefici sono rappresentati da tutti i membri della famiglia delle **Brassicaceae** (cavoli, broccoli, verza ecc.), dall'**aglio** e dal **peperoncino**, tutti caratterizzati da attività antiossidante, antivirale e antibatterica e protettivi se consumati regolarmente, anche in piccole quantità.

Non vanno poi dimenticati l'olio extravergine d'oliva, ricco di vitamina E e polifenoli antiossidanti, e il miele, un vero e proprio concentrato di energia e di micronutrienti preziosi per il benessere dell'organismo in generale e delle mucose respiratorie in particolare.

## *le ricette di nonfartiinfluenzare*

### **I cibi che aiutano a contrastare i malanni stagionali**

- Agrumi
- Kiwi
- Mirtilli e altri frutti di bosco
- Uva rossa
- Mele
- Ananas
- Cavoli, broccoli, verze
- Cipolle
- Pomodori
- Peperoni
- Peperoncino
- Aglio
- Cipolle, scalogno
- Olio d'oliva
- Curcuma
- Miele