



30 VEGETALI PER IL BENESSERE DELL'INTESTINO

Fern Green

19,5 x 26 cm – cartonato – La salute vien mangiando
152 pagine, illustrazioni a colori
€ 27 – 978 88 6753 376 3



Vi siete mai soffermati a riflettere sull'affermazione che si sente ormai un po' ovunque che la salute dell'intestino influisce su quella di tutto l'organismo, tra cui anche la salute mentale?

Lo dimostrano studi autorevoli, secondo cui le persone che consumano più di 30 alimenti di origine vegetale alla settimana hanno un microbiota intestinale maggiormente diversificato rispetto a chi si accontenta di 10 alla settimana.

Non è la solita storia che mangiare frutta e verdura fa bene. Qui si tratta di consumarne tipi sempre diversi.

Molti di noi hanno però la sensazione di trovarsi in un vicolo cieco quanto ad abitudini alimentari: consumiamo quasi sempre cibo che conosciamo già, perché le nostre giornate sono faticose, per risparmiare tempo, perché non abbiamo altro in frigorifero e così, a lungo andare, la nostra flora batterica intestinale diventa sempre meno diversificata.

Con questo libro avremo l'opportunità di correre ai ripari, perché è ricco di ricette semplici e gustose che mirano ad aumentare il consumo settimanale di alimenti vegetali.

Piatti di cucina casalinga, piatti unici, ricette sofisticate o più leggere: abbiamo l'imbarazzo della scelta tra frutta, ortaggi, cereali integrali, legumi secchi e freschi, frutta a guscio, semi e perfino erbe aromatiche e spezie.

Sembra complesso? In realtà, basta conoscere gli alimenti vegetali, il loro contenuto di fibre e la loro disponibilità sul mercato. È possibile modificare la propria dieta e migliorare la salute intestinale attraverso una spesa mirata, pianificando il menu per le 4 settimane successive. Non è difficile, basta provarci.



Guido Tommasi Editore