

## GRUPPO VERDE



Il gruppo del **VERDE** è caratterizzato dalla presenza di clorofilla che ha una potente azione antiossidante per il nostro organismo.

Il carotenoide, altro phytochemical dei verdi, aiuta il nostro organismo a prevenire molti tipi di tumore e a proteggerlo dalle patologie coronariche.

E non solo. Sempre i carotenoidi sono responsabili della vista, dello sviluppo delle cellule epiteliali e difendono anche dall'invecchiamento. Nel verde c'è anche il magnesio, un minerale con tante qualità importanti per il metabolismo dei carboidrati e delle proteine, che regola anche la pressione dei vasi sanguigni e la trasmissione dell'impulso nervoso. Il magnesio dà un grande aiuto al nostro benessere stimolando l'assorbimento del calcio, del fosforo, del sodio e del potassio.

Gli ortaggi a foglia verde sono una grande fonte di acido folico e di folati, che aiutano a prevenire l'aterosclerosi e il rischio di incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati durante la gravidanza.

Ma i benefici del verde non sono finiti: c'è tanta vitamina C in ortaggi e frutta di questo colore. Qualche esempio? I broccoli, il prezzemolo, gli spinaci e il kiwi.

La vitamina C favorisce anche l'assorbimento del ferro contenuto nella frutta e nella verdura ed è un ottimo antiossidante perché protegge dai radicali liberi associati allo sviluppo di malattie cardiovascolari, neurologiche, tumori e dall'invecchiamento precoce.

fonte: [www.unaproa.com](http://www.unaproa.com)



**Agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoletti, broccoli, carciofo, cavolo, broccolo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva, zucchine...**

**I colori del benessere:**

Gruppo **Rosso**

Gruppo **Bianco**

Gruppo **Giallo/Arancio**

Gruppo **Blu/Viola**

Gruppo **VERDE**