

Dove: PR2 -Topic 1 -Modulo 1.1 -Video 5 su Risorse video: "Cibi per persone anziane: La top 10 degli alimenti da aggiungere alla tua dieta"

<https://youtu.be/M4UllYxBFqc>

VIDEO: Cibi per persone anziane: I 10 alimenti più importanti da aggiungere alla dieta

Il cibo è un carburante per l'organismo e può apportare molti benefici. Questi alimenti possono offrire il massimo dei benefici nutrizionali con il minimo delle calorie. Sono ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti, che li rendono alimenti sani da aggiungere alla dieta degli anziani.

- Yogurt: contiene proteine, calcio e fermenti lattici vivi che hanno un effetto positivo sulla digestione. Aggiungete lo yogurt alla vostra colazione per iniziare bene la giornata.
- Legumi: come i ceci, i germogli di soia e i fagioli rossi sono un'ottima fonte di fibre e proteine di origine vegetale.
- Cacao: chi dice che i dolci devono essere per forza poco salutari? Il cacao non solo ha un ottimo sapore, ma ha effetti positivi sulla funzione cardiaca, sulla pressione sanguigna e migliora l'umore.
- Salmone: è un piatto popolare da secoli. Contiene molti grassi sani, vitamine del gruppo B, proteine e molto altro.
- Maca: deriva dalla radice di maca, che cresce soprattutto in Perù. Può aiutare a migliorare l'energia, la resistenza e l'umore. Aggiungete la polvere ai vostri frullati o ai fiocchi d'avena per avere una marcia in più.
- Cavolo: tutte le verdure a foglia fanno bene alla salute, ma il cavolo riccio si distingue perché contiene una grande quantità di vitamine A e C, calcio e fibre.
- Tè verde: quando si ha bisogno di una dose di caffeina, il tè verde è un'ottima alternativa al caffè. È ricco di antiossidanti, ha proprietà antinfiammatorie e catechina (un composto che può aiutare a perdere peso).
- Mandorle: Le mandorle e altre noci e semi sono ricchi di grassi amici del cuore e di proteine vegetali. I grassi sani contenuti nelle mandorle fanno bene soprattutto al cervello.
- Avocado: Anche l'avocado è ricco di grassi sani di cui il nostro corpo ha bisogno per prosperare. Spalmatene un po' su un pezzo di pane integrale per uno spuntino sano.
- Curcuma: è nota da tempo per i suoi benefici medici, tra cui l'effetto antiossidante e antinfiammatorio. Può anche contribuire alla guarigione delle ferite e alla riduzione del dolore.