

Alimenti & Suggestimenti

di Primo Mastrantoni, Segretario Aduc

Aduc

Associazione per i diritti degli utenti e consumatori

<http://www.aduc.it> - aduc@aduc.it

☎ 055 290606

Broccoli antitumore

Roma, 16 ottobre 2009

Che broccoli, cavolfiori e cavolini di Bruxelles avessero proprietà anticancerogene, per i tumori all'intestino, è cosa nota e confermata da due studi dell'Istituto britannico per l'alimentazione e dall'Università John Hopkins di Baltimora (Usa).

Questi studi rilevano che il consumo di un chilogrammo a settimana dei suddetti prodotti diminuisce del 50% il rischio di tumore all'intestino.

Ma la novità è che l'assunzione di germogli di broccoli protegge dal cancro al seno.

I germogli contengono, in misura 100 volte superiore alla pianta matura, isotiocianato (estero dell'acido isotiocianico), dal caratteristico odore di senape, che ha un'azione "disintossicante" delle cellule. L'esperimento è stato fatto sui ratti, trattati con l'estratto di germogli. Ma anche la pianta matura dei broccoli, contenente indolo-3-carbinolo, ha effetti inibitori del cancro al seno.

Un'attività informativa consentirebbe ai consumatori di indirizzare le proprie scelte alimentari verso questi prodotti, che, oltretutto, sono ampiamente diffusi nel nostro Paese.

Confetture Meglio quelle extra

Roma, 27 ottobre 2009

Confetture di frutta fresca o conservata?

Il consumatore che desidera un prodotto di qualità non può che scegliere quella di frutta fresca e cioè le "confetture extra" per due validi motivi.

Il primo è relativo alla quantità di frutta contenuta nelle marmellate, che nelle "confetture extra" è maggiore di quella contenuta nelle semplici "confetture".

Il consumatore acquista quindi più frutta e meno zucchero. Il secondo motivo sta nel fatto che nelle "confetture extra" non è contenuto un conservante, l'anidride solforosa, che è invece consentito nelle "confetture", perché nella preparazione di queste ultime viene utilizzata frutta conservata con l'anidride solforosa, che può provocare allergie perché può verificarsi l'effetto accumulo, essendo l'anidride solforosa contenuta anche in altri prodotti alimentari (vino, frutta secca, ecc.).

Ricordiamo che il termine "marmellata" è riservato al prodotto preparato con agrumi mentre quello di "confettura" riguarda gli altri tipi di frutta.

La pasta con il sugo elimina i radicali liberi

Roma, 6 ottobre 2009

Condire la pasta con abbondante sugo rosso fa bene alla salute.

Gli effetti benefici del sugo sono dovuti al licopene, una sostanza contenuta nel pomodoro, al quale dà il colore rosso, e che ha la particolare proprietà di cedere elettroni ai radicali liberi che si formano nel nostro organismo, che hanno un ruolo attivo nella formazione delle cellule cancerogene. Il licopene, quindi, svolge un'azione anticancerogena e ha un'attività superiore ad altre sostanze con effetto antiossidante, quali il betacarotene e il tocoferolo.

Più il colore è rosso maggiore risulta la quantità di licopene e la bollitura del sugo non ne altera le proprietà.