

- 1.** Nessun'altra categoria di cibi è ricca come le verdure in termini di varietà, aspetto e gusto! Le verdure ci consentono di variare ed equilibrare la nostra alimentazione, senza rinunciare al piacere!
- 2.** Le verdure sono un'ottima fonte di vitamine, indispensabili per il corretto svolgimento delle reazioni biochimiche che si producono nel nostro corpo. Qualunque sia il loro sapore e colore, le verdure presentano una grande varietà nutrizionale.
- 3.** Consumando le verdure, che sono alcaline, impediamo all'organismo di raggiungere un pH troppo acido, che secondo numerosi studi, avrebbe un impatto negativo sul funzionamento del corpo (aumento del rischio di osteoporosi e dello sviluppo di cellule cancerogene). È necessario infatti, mantenere l'equilibrio acido-basico del corpo ad un livello adeguato.
- 4.** Le numerose fibre contenute nelle verdure contribuiscono a prevenire la stitichezza e a ridurre il rischio di sviluppare malattie intestinali o un tumore del colon. Si può dire quindi, senza alcun dubbio, che le verdure favoriscono la digestione!
- 5.** Le verdure sono un'importante fonte di carotenoidi, in particolare di beta-carotene, noto per le sue proprietà antiossidanti (gli antiossidanti neutralizzano i radicali liberi che danneggiano le cellule del corpo e sono responsabili dell'invecchiamento precoce delle nostre cellule). Il beta-carotene rende la pelle più bella e luminosa, e rallenta l'invecchiamento cutaneo!
- 6.** Alcune verdure sono composte per la maggior parte di acqua e sono perciò, un eccellente mezzo per fornire al nostro organismo le quantità di acqua di cui ha bisogno (come, ad esempio, il cetriolo). Le verdure sono un ottimo agente idratante del nostro corpo.
- 7.** Grazie alla loro elevata percentuale di potassio e magnesio (l'unione di questi due minerali potenzia l'azione del calcio), il consumo regolare di verdure sarebbe benefico per la densità ossea e quindi per la prevenzione dell'osteoporosi.
- 8.** Le verdure, consumate in grandi quantità, hanno la capacità di ridurre l'attività degli enzimi che scompongono le proteine muscolari. Le verdure ridurrebbero quindi il catabolismo dell'organismo (degradazione dei tessuti muscolari), particolarmente temuto dalle persone anziane e dagli sportivi.
- 9.** Tutti gli studi condotti da diversi anni, dimostrano che infarti e tumori sono meno frequenti nei paesi con un elevato consumo di verdure...
- 10.** Le verdure hanno il vantaggio di fornire pochissime calorie. Tutti, anche le persone che seguono una dieta dimagrante, possono perciò consumarle senza limiti e senza scrupoli.