



Dieta detox: probabilmente il termine più in voga in questo periodo dell'anno, nel quale si ha il desiderio di liberarsi dalle tossine legate ai cibi che ingeriamo. Ma meglio non farsi troppo conquistare da forme spesso drastiche, che provengono da mode che hanno preso piede negli Usa, come ad esempio un regime alimentare a base di succo di frutta, drink speciali o integratori che promettono di 'ripulire' l'organismo. Ci sono alcune tattiche per promuovere un metabolismo sano completamente in grado di disintossicare il corpo. A fornirle Kira Litras, dietista dell'Università del

Kentucky. Bere molta acqua durante il giorno per pulire continuamente il corpo è il primo consiglio dell'esperta. A cui segue quello di mangiare più di 5 diversi tipi di frutta e verdura al giorno, per aumentare l'assunzione di antiossidanti e combattere le tossine nel corpo. Il terzo suggerimento è aumentare l'assunzione di fibre, mangiando cereali integrali, fagioli, lenticchie, avocado e la maggior parte di frutta e verdura. Ciò aiuterà la regolarità intestinale e il fegato a eliminare i rifiuti tossici dal corpo. Infine è consigliato limitare i cibi elaborati e quelli più a buon mercato, che rischiano di aggiungere tossine al corpo, prendendo in considerazione la possibilità di provare cibi fermentati. Tra quelli proposti dall'esperta, tè kombucha, yogurt, crauti, kimchi (piatto tradizionale coreano con verdure fermentate e spezie) o probiotici, che possono sostenere la salute promuovendo batteri buoni all'interno dell'intestino.

Fonte (ANSA)