

BRUCI DI PIÙ CON IL cavolfiore

Contro il cattivo odore che il cavolfiore libera durante la cottura non puoi fare molto: «Solo attenuarlo aggiungendo una fetta di pane imbevuta di aceto all'acqua in ebollizione», afferma la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma. «Ma i benefici di questo ortaggio per la salute sono talmente tanti che il mio consiglio è di "tapparsi" il naso e portarlo in tavola almeno 2 volte alla settimana».

FA CONSUMARE PIÙ CALORIE

Il cavolfiore è ricco di iodio, un minerale che stimola la tiroide e, di conseguenza, tutte le funzioni dell'organismo (a cominciare dal metabolismo). È quindi utilissimo se devi tenere il peso sotto controllo (e se sei intollerante agli zuccheri, perché li fa bruciare più velocemente). «Prova a consumarlo insieme al pesce di mare (entrambi lessati) e a una ciotolina di frutti di bosco. Dopo un paio d'ore sentirai una sensazione di fastidio alla gola, segno che la ghiandola è stata attivata», avverte la nostra esperta. «Questo pasto ha poi

È ricco di iodio che stimola il metabolismo (e ti mantiene in linea)

un altro effetto: aumenta la diuresi (sempre per l'azione della tiroide) e favorisce l'eliminazione di tossine e liquidi in eccesso».

RILASSA I MUSCOLI E IL CERVELLO

Se sei spesso contratta e con i nervi a fior di pelle, il cavolfiore è proprio quello che fa per te. «Contiene calcio e potassio, che rilassano la muscolatura, e bromo, dal potere sedativo», puntualizza la dottoressa D'Eugenio. «Consumalo cotto, saltato in padella con aglio (un potentissimo calmante del sistema nervoso), olio e peperoncino. E associalo alla pasta o al riso (fonti di triptofano, che interviene nella produzione della serotonina, il

nostro ormone del benessere) e a un frutto». Questo menu può darti una mano anche a combattere l'insonnia causata da un accumulo di stress fisico e mentale.

AIUTA A TENERE ALLA LARGA I TUMORI

Come tutti gli altri ortaggi appartenenti alla famiglia delle crucifere (verza, cavoli, broccoletti), il cavolfiore fornisce ditioioni e glucosinolati, che hanno un'azione chelante: «Legano le sostanze tossiche facilitandone l'eliminazione e in questo modo riducono le mutazioni genetiche che aprono la strada alla formazione dei tumori», spiega la nutrizionista. «La capacità di

LA SPESA OK

Quando lo acquisti, controlla che il cavolfiore abbia la testa soda e compatta, di un bel colore bianco, e che le sue foglie siano verdi e brillanti. Scartalo se le infiorescenze sono poco turgide (vuol dire che non è fresco) e se noti macchie nerastre (provocate da alcuni funghi).

Tips

ostacolare la cancerogenesi è potenziata da polifenoli e isocianati, tutti antiossidanti presenti nell'ortaggio. Il pasto ideale? Riso rosso o nero, cavolfiore al vapore e un'insalata mista con semi di girasole e zucca, che apportano vitamina E».

PREVIENE (E CURA) IL RAFFREDDORE

Il cavolfiore è ottimo per evitare (o ridurre i sintomi) dei disturbi di stagione. «La sua vitamina C potenzia le difese, mentre il gefarnato contribuisce a disinfiammare le mucose irritate dai germi», conclude l'esperta. Un motivo in più per aggiungerlo ai tuoi menu.

È PIÙ DIGERIBILE SE LO RIPASSI IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO

Valori nutrizionali

100 g di cavolfiore ti danno 25 calorie, 350 mg di potassio, 44 mg di calcio e 59 mg di vitamina C