



# FEDER SALUS

*Federazione Nazionale Produttori Prodotti Salutistici*

## **Contributo del Professor Nicola Sorrentino**

Nutrizionista e Docente di Igiene nutrizionale e Crenoretapia  
presso l'Università degli Studi di Pavia  
([www.nicolasorrentino.it](http://www.nicolasorrentino.it))

**Prodotti ortofrutticoli:** e' ben documentata la loro attività antiossidante.

Frutta, verdura, legumi ricchi di vitamine, sali minerali, fibre, micronutrienti, di sostanze con proprietà benefiche che aumentano le difese immunitarie e dell'organismo in generale. Alimenti semplici, genuini colti nella loro stagionalità, per ricavarne meglio il potere nutritivo ed il sapore.

Tra questi:

**clorofilla:** pigmento contenuto nei vegetali color verde , vera linfa vitale con proprietà disintossicanti e di tonificazione in generale

- **acido ascorbico ( vit. C ):** agrumi, fragole, kiwi, ribes nero, pomodori, peperoncino piccante, peperoni, broccoli, zucchine, ortaggi a foglia verde, ecc.

- **betacarotene:** si trova in tutti i vegetali giallo-arancio-rosso, ma anche in quelli verdi, dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoide: albicocche, asparagi, anguria, basilico, broccoli, carote, cicoria, cime di rapa, erba cipollina, lattuga, mais, mango, melone, papaia, patata, peperoni, pomodori, prezzemolo, rucola, scarola, sedano, zucca gialla.

- **selenio e zinco:** noci, fagioli, prodotti ittici, ecc.
- **licopene:** carotenoide che si trova soprattutto nel pomodoro
- **crocifere:** broccolo, cavolo, cavolfiore
- **allilsolfuri:** aglio
- **quercetina:** cipolla
- **folati:** agrumi, verdure a foglia
- **isoflavoni e fitoestrogeni:** legumi e soia
- **polifenoli e catechine:** te verde

---

### FEDER SALUS

Sede legale: Via Britannia, 54 – 00183 Roma. P. IVA 05768401001

Segreteria operativa: P.le Don L. Sturzo-00144 Roma - Tel. 06 / 54221967 Fax 06 /54283278