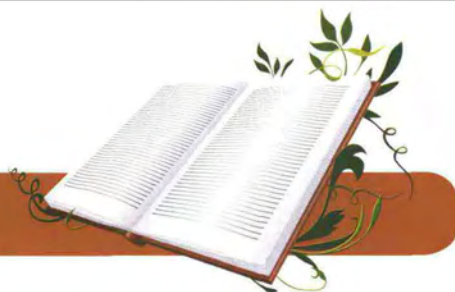


DA LEGGERE

Il potere degli **Omega 3** a difesa di cuore e arterie



Scegli i grassi che tengono pulito il circolo

I grassi svolgono numerose funzioni (entrano a far parte delle membrane cellulari, trasportano alcune vitamine, partecipano alla sintesi degli ormoni...) e sono quindi uno dei nutrienti essenziali per il nostro organismo. Tuttavia i lipidi non sono tutti uguali e mentre alcuni di essi rappresentano un pericolo (come i grassi "trans", ottenuti attraverso lavorazioni industriali che li rendono dannosi per la salute) altri sono veri elisir per tutto l'organismo. Tra questi i grassi della serie "Omega", e in particolare gli Omega 3, contenuti in pesce e oli vegetali, fondamentali per "tenere pulito" il circolo dal colesterolo in eccesso. Questo volume contribuisce a fare chiarezza sulle diverse categorie di lipidi, aiutandoci a modificare dieta e abitudini al fine di assumere la giusta quantità di grassi e mantenere in salute il circolo sanguigno.

Il potere degli Omega 3

di Klaus Oberbeil - Macro Edizioni - 158 pagg. - 12 €

Cibi ed erbe per il benessere

Cibi ed erbe possono rappresentare veri farmaci naturali. Questo volume descrive le caratteristiche (ed eventuali controindicazioni) di alcuni alimenti considerati tra i più ricchi di proprietà salutari, dai frutti di bosco (antiossidanti e vasoprotettivi) al tè, che grazie al suo contenuto di catechine e altre sostanze, riduce il rischio di ictus, infarto e patologie cardiovascolari in genere.



Alimenti ed erbe per la salute e il benessere

di I. Bertini, M. Giampietro, A. Lugli - Il pensiero Scientifico Editore - pagg.180 - 16 €

Salutari proteine vegetali

I legumi sono ricchi di sali minerali, acidi grassi insaturi, lecitina, fibre e vitamine; soprattutto però questi alimenti consentono di incamerare buone quantità di proteine vegetali, a fronte di basse quantità di colesterolo e trigliceridi. Questo volume ci aiuta a conoscere molte varietà di legumi e a realizzare con esse gustose e sane preparazioni.



Cucinare i legumi

di Rosanna Passione
Terra Nuova Edizioni
115 pagg. - 13 €