



ALIMENTS DEL MES

EL CARBASSÓ...

- El seu origen és a l'Àsia Meridional o Amèrica Central, no se sap amb seguretat.
- El seu component principal és l'aigua, pel que té un baix aportament calòric.
- Conté Vitamina C, amb una acció antioxidant, a més d'augmentar la seva resistència enfront de les infeccions.
- Quant a minerals, el carbassó és una bona font de potassi, necessari per a l'activitat normal del múscul.
- A més, conté mucíl·lags, un tipus de fibra que suavitza i desinflama les mucoses de l'aparell digestiu.



LA POMA...

- La poma és el fruit del pomer, arbre de la família de les Rosàcies.
- Una gran part de la seva composició és l'aigua, de manera que la converteix en una fruita refrescant i hidratant.
- És rica en fibra que afavoreix el trànsit intestinal i la seva aportació en minerals és majoritàriament pel potassi. Un mineral que regula l'aportació hídrica tant dins com fora de la cèl·lula.
- Les propietats antioxidants de la poma es deuen als polifenols que trobem a la pell, com és el cas de la quercitina i flavonoides.



EL PEBROT...

- El pebrot pertany a la família de les solanàcies i el seu origen està a Mèxic, Bolívia i Perú.
- El seu principal component és l'aigua, cosa que el fa un fruit amb un baix contingut calòric.
- Quant a vitamines, els pebrots són molt rics en Vitamina C, sobretot els de color vermell. I carotens, amb propietats antioxidants que li proporciona el seu color vermell tan característic.
- Entre els minerals, destaquem el potassi, necessari per a l'impuls nerviós.
- El seu alt contingut en fibres li proporciona propietats laxants.

