

Attenzione alla rossa

La [ricetta](#) è meno rosso, non troppo bianco, e molto verde

La quinta [raccomandazione](#) per la prevenzione del cancro stabilita dal Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (WCRF) prevede di "Ridurre il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate".

Ecco i motivi per cui le carni rosse aumentano il rischio di tumore all'intestino

1. **FERRO** (ferro eme) contenuto nelle carni è un agente ossidante che favorisce la formazione di sostanze cancerogene nel tubo digerente.

2. **COTTURA** delle carni ad alta temperatura, o prolungata, crea sostanze cancerogene.



3. **GRASSI** saturi presenti nelle carni rosse aumentano il rischio di cancro. I grassi animali in grande quantità ostacolano il buon funzionamento dell'insulina, con conseguenze metaboliche che possono favorire la crescita dei tumori.

4. **FATTORI DI CRESCITA** Più proteine nel sangue, corrispondono a più fattori di crescita, molecole proteiche che stimolano la proliferazione cellulare, utili per il rinnovamento e la riparazione dei tessuti, e per la crescita dei bambini, ma che quando sono in eccesso promuovono anche la crescita dei tumori.

Le uova e il codice del guscio

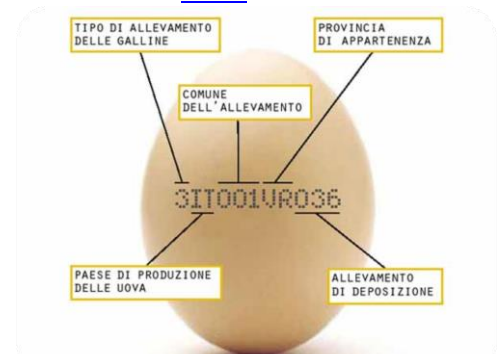
Sai riconoscere un buon uovo?

L'uovo di gallina è un alimento molto utilizzato nella cucina di tutto il mondo. La qualità delle uova è fondamentale: non solo per il gusto, ma anche per l'apporto delle sostanze nutritive. Esse sono principalmente composte da proteine, amminoacidi, vitamine (in particolare la D e la B12) e minerali.

Esistono due metodi principali che ci permettono di capire se un uovo è sano oppure no.

Il primo riguarda la colorazione del tuorlo. La maggior parte delle uova in commercio ha infatti un tuorlo color giallino: ciò significa che le galline sono state allevate con un mangime economico. Il colore più sano è l'arancione scuro, perché prodotto da galline ruspanti, allevate all'aperto e nutrite con alimenti più pigmentati.

Il secondo metodo è leggere il codice di tracciabilità ecco [come](#)



Cibi sani e falsi miti

Cose da sapere per mangiare cibi veramente sani

Il cibo spacciato come sano, integrale, povero di grassi, vitaminizzato è un grande affare e spesso un malinteso. È un trend che spinge i consumatori meno accorti a riempire il carrello e il piatto con alimenti altamente modificati e processati che di sano, appunto, hanno solo il nome. La ricetta per tutelare la propria salute invece è un po' più lunga: non basta seguire le mode, ma prevede il leggere sempre la lista degli ingredienti, l'informarsi il più possibile sulla zona e sul metodo di produzione e soprattutto prediligere il più possibile verdura e frutta freschi e piatti semplici. Ecco [10 cibi](#) che spesso definiamo sani ma che in realtà andrebbero considerati con più attenzione