

SPUNTI DI NUTRIZIONE

O...Maggio Alimentare

“Aprile fa il fiore e Maggio si ha colore”, recita così un antico proverbio. I teneri e timidi boccioli nati ad aprile quindi sono pronti ad aprirsi in meravigliosi fiori dai colori più vivaci.

Maggio ci regala infatti giornate più soleggiate, temperatura mite, meravigliosi colori della natura, tutto quindi sembra voler stimolare una riattivazione del corpo e dello spirito.

Da sempre il mese di Maggio è speciale: nella Roma antica era dedicato alla dea Maia (dea dell'abbondanza e della fertilità); per i cristiani, poi è il mese dedicato alla Vergine Maria e infine un po' per tutti è il mese della mamma, indiscutibilmente legato quindi alla rinascita.

Prodotti della terra O...Maggio nel Lazio:

Verdura: lattughe, rucola, spinaci, bietole, ravanelli, fave, piselli (baccelli), camomilla, erba cipollina, malva, prezzemolo, menta, cipolle bianche fresche, aglio, asparagi (ancora per poco).

Frutta: albicocche, ciliegie, fragole, limoni, mele, nespole, pere, pesche.

Il Consiglio Di Maggio:

- cammina all'aria aperta per almeno 30 minuti al giorno, scopri braccia e gambe ti farà bene anche per aumentare la produzione di vitamina D (tanto utile per le ossa e per il sistema immunitario soprattutto nei bambini, nelle donne e negli anziani);
- consuma 5 pasti al giorno e ricordati di consumare almeno 2 porzioni di frutta e 3 di verdura di stagione al giorno (preferisci il km 0, avrà un effetto benefico sul clima e sul tuo portafoglio);
- bevi acqua (1,5-2 lt) e preferisci una acqua ricca di calcio (a meno di specifiche diverse indicazioni del tuo Medico Curante).

Buon Maggio a tutti!

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE



**REGIONE
LAZIO**

