

« I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE » MET EN LUMIÈRE LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ DES FRUITS ET LÉGUMES D'AUTOMNE RICHES EN NUTRIMENTS COMME LES POMMES, LES RAISINS, LES ORANGES, LES BETTERAVES ET LES CITROUILLES

English



NOUVELLES FOURNIES PAR

I Love Fruit & Veg from Europe →

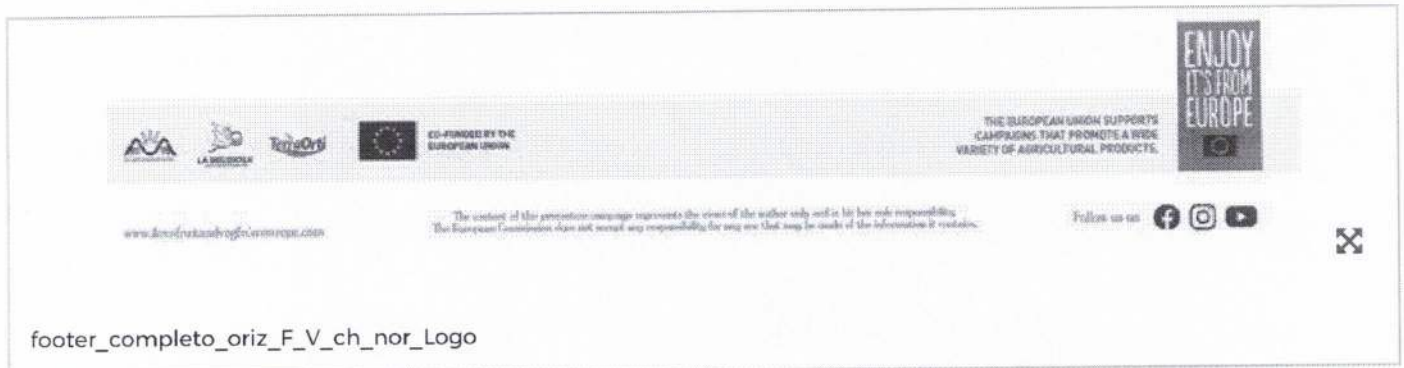
11 oct, 2023, 10:40 ET

Du Guide alimentaire canadien à l'Organisation mondiale de la santé, les conseillers en santé publique encouragent la consommation d'au moins cinq portions de fruits et légumes par jour.

TORONTO, 11 octobre 2023 /CNW/ - « I Love Fruit & Veg from Europe » fait la promotion d'une abondance automnale de fruits et légumes riches en nutriments, améliorant l'humeur et regorgeant de saveurs dans le cadre d'une campagne d'octobre mettant en vedette les fruits du verger, les légumes racines et les courges saisonnières. Financé conjointement par l'Union

européenne et dirigé par cinq organisations agricoles italiennes de premier plan, le programme fait la promotion de la qualité, de la durabilité environnementale, de la sécurité et des bienfaits pour la santé des fruits et légumes provenant d'Italie et d'Europe.

Continue Reading



Les fruits et légumes de l'automne mettent en vedette une riche palette de couleurs chaudes qui évoquent l'essence même de la saison, du violet intense au rouge radieux, en passant par l'orange vif et les teintes terreuses. En octobre, le programme met l'accent sur les pommes, les raisins, les oranges, les betteraves et les citrouilles à l'approche de leur période de pointe.

Les pommes et les raisins sont riches en antioxydants et en nutriments qui soutiennent la fonction cognitive et la stabilisation de l'humeur. Les oranges, qui sont riches en vitamine C, peuvent contribuer à atténuer les effets du stress, tandis que les nitrates contenus dans les betteraves peuvent améliorer la circulation sanguine du cerveau. Regorgeant de tryptophane, les graines de citrouille contribuent à la production de sérotonine, communément associée à l'amélioration de l'humeur.

« Manger des fruits et légumes est l'un des meilleurs choix que nous puissions faire pour notre santé et nos papilles gustatives! » a déclaré Emilio Ferrara, du programme I Love Fruit & Veg From Europe. « Un régime riche en fruits et légumes ne fait pas qu'améliorer notre bien-être, mais il joue aussi un rôle important pour atténuer de nombreux problèmes de santé. Notre initiative fait la promotion de la qualité et de la durabilité des produits italiens et européens tout en faisant écho aux lignes directrices en matière de santé d'organisations comme l'OMS et aux recommandations du Guide alimentaire canadien, qui visent au moins cinq portions par jour. »

À propos de I Love Fruit & Veg from Europe

Le programme I Love Fruit & Veg from Europe est soutenu par Terra Orti, A.O.A., La Deliziosa, Agritalia et Meridia, cinq grandes organisations agricoles italiennes et financé conjointement par l'Union européenne. Il vise à encourager l'achat et la consommation de fruits et légumes européens de qualité dans le respect de l'environnement tout en renseignant la population au sujet des versions biologiques et AOP ou IGP de ces produits. Pour en savoir plus, visitez le pureflourfromeurope.ca

Photo - https://mma.prnewswire.com/media/2186810/LOGO_F_V_Logo.jpg

Photo

- https://mma.prnewswire.com/media/2186811/footer_completo_oriz_F_V_ch_nor_Logo.jpg

SOURCE I Love Fruit & Veg from Europe

Renseignements: PERSONNE-RESSOURCE : Cara R. Stewart, Altalunas International pour I Love Fruit & Veg from Europe, +1 949 290-5563, cara@altalunas.com