



Source: I Love Fruit and Veg from Europe

**I Love Fruit & Veg from Europe: le proprietà benefiche dei frutti di bosco.
Ricchi di vitamine e dal gusto sofisticato, sono un valido “brucia grassi”.**

Eboli – 19 luglio 2024 - Sono profumati e gustosi, hanno colori brillanti, vantano un sapore elegante e fanno bene alla salute. **I frutti di bosco sono una prelibatezza** e, se inseriti in una corretta dieta, contribuiscono al benessere ed alla perdita di peso. **“I love fruit & veg from Europe”**, il programma di informazione e promozione, cofinanziato dall’Unione Europea e gestito da un raggruppamento di cinque organizzazioni di produttori agricoli (Terra Orti, A.O.A., La Deliziosa, Agritalia e Meridia) invita gli italiani al consumo di **lamponi, more, mirtilli, ribes, fragoline di bosco, amarene**.

La scelta cade sui **frutti di bosco** perché sono ricchi di acqua e di fibre, di vitamine, di sali minerali, di antiossidanti e, complice la presenza di polifenoli, svolgono un’azione brucia grassi. Freschi come confettura o succhi sono uno **spuntino perfetto nella dieta**: contengono poche calorie, sono nutrienti, hanno un effetto saziante e limitano il colesterolo. Inoltre, sono facilmente assimilabili, hanno proprietà diuretiche, depurative e lassative, grazie al contenuto di acidi organici, zuccheri e pectine che svolgono un’azione prevalente sull’asse gastrointestinale e sulle ghiandole annesse (fegato). Sono anche **consigliati nell’alimentazione dei bambini** perché stimolano la memoria.

I **mirtilli** prevengono le infezioni urinarie e aiutano a combatterle. Con l’estratto di mirtilli rossi si possono alleviare bruciori e fastidi. Le virtù dei frutti di bosco sono davvero molteplici. Ad esempio, sono anche una fonte di acido folico, sostanza indispensabile in gravidanza per proteggere il bambino da eventuali problemi di sviluppo. I **mirtilli neri** contribuiscono ad abbassare la pressione, è consigliato mangiarne una scodella al giorno per proteggere il cuore e per contribuire ad abbassare la pressione soprattutto nelle donne in menopausa. I **lamponi** contribuiscono a **contrastare le infiammazioni**, soprattutto quelle articolari, grazie alla loro azione depurativa, diuretica e rinfrescante. Le bevande a base di **ribes**,



Co-funded by
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





invece, trovano indicazione nelle situazioni di fatica e sovraccarico fisico, ovvero dopo situazioni di grande impegno e stress fisico, aiutando a ristabilire l'equilibrio.

Per scoprire di più sui benefici di una dieta sana a base di frutta e verdura fresca e di stagione www.ilovefruitandvegfromeurope.it

Media contact: press@mbconsultingsrl.com



Co-funded by
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

