

SUPLEMENT BIOCICLES

Antioxidants: Defensa natural per a les teves cèl·lules

Què són els antioxidants i per què són importants?

Els radicals lliures són molècules inestables que oxiden les cèl·lules, com quan una poma tallada es torna marró. Els antioxidants són com el suc de llimona: protegeixen i retarden aquest procés. Ajuden a prevenir l'envelliment cel·lular, la inflamació crònica i algunes malalties degeneratives.

Aliments rics en antioxidants (classificats per grups)

Fruïtes

Nabius (blauets), Mores, Gerds, Magrana, Raïm negre, Cireres, Taronja i mandarina, Kiwi, Poma, Alvocat, Prunes, Figa

Verdures i hortalisses

Col kale, Espinacs, Bròquil, Pastanaga, Tomàquet (cuinat), Pebrot vermell, Carabassa, Col llombarda, Ceba morada, All i porro, Remolatxa

Espècies i herbes aromàtiques

Cúrcuma, Canyella, Gíngebre, Orenga, Farigola, Romaní, Pebre negre, Clau, Comí, Julivert fresc

Altres

Te verd i Matxa, Cacao pur (>90%), Oli d'oliva verge extra.

Trucs per potenciar l'absorció d'antioxidants

- Cuina els tomàquets amb oli d'oliva: millores l'absorció del licopè.
- Afegeix pebre negre a la cúrcuma: activa la curcumina.
- Barreja vitamina C (cítrics) amb verdures de fulla verda per millorar el ferro.
- Aprofita les cocccions suaus: la cocció al vapor o saltat curt preserva millor els fitonutrients que les cocccions llargues.
- Combina colors al plat: com més color (vermell, verd, taronja, morat), més varietat d'antioxidants (polifenols, flavonoides, carotenoides...). Com més colors al plat, millor!

- Fes maceracions amb cítrics i herbes: el contacte amb llimona, julivert, menta o vinagre activa compostos i millora la biodisponibilitat.
- Inclou aliments fermentats: el kefir, el miso, umeboshi o la xucrut afavoreixen la microbiota, que també participa en la síntesi i assimilació d'antioxidants.
- Macera l'oli d'oliva verge extra amb arrel de cúrcuma, gíngebre, all i farigola o romaní. Augmentarà totes les seves propietats.

RECEPTA CREMA ANTIOXIDANT DE REMOLATXA I PASTANAGA

Ingredients (2 racions):

- 1 remolatxa cuïta
- 2 pastanagues
- 1 tros de gíngebre fresc
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 1 culleradeta d'oli d'oliva verge extra
- 1 tassa d'aigua o brou vegetal o caldo d'ossos
- Pebre negre i sal marina
- Topping: ametlles laminades i julivert fresc

Preparació:

1. Tritura tots els ingredients en una batedora fins obtenir una textura suau.
2. Escalfa suaument (sense bullir).
3. Serveix amb les ametlles i el julivert per sobre.

Aporta **betalaïnes, carotenoides, curcumina i polifenols**. Ideal per al sopar o com a entrant!

Recepta Biocicles: Bowl antioxidant de primavera

Patata morada prebiòtica, espinacs, pastanaga ratllada, nabius, alvocat, ametlles i vinagreta de cúrcuma, llimona i oli d'oliva.

Checklist setmanal Biocicles

- ☒ He pres aliments de color morat o vermell?
- ☒ He afegit espècies a algun plat?
- ☒ He combinat verds amb cítrics o greixos saludables?

Antioxidants i salut hormonal femenina

Durant el climateri o períodes d'estrès oxidatiu, una dieta rica en antioxidants pot ajudar a:

- Reduir inflamació
- Millorar energia i estat d'ànim
- Donar suport al sistema hormonal i immunitari