

8° Modulo



Alicamenti IV

Argomenti

- Agrumi
- Pomodoro

POMODORO

LICOPENE

- Antiossidante
- Interferisce con gli androgeni
- Interferisce con la crescita cellulare

Salsa di pomodoro 2 volte settimana

PRINCIPALI FONTI ALIMENTARI DI LICOPENE

Alimenti	Contenuto di licopene (mg/100 g)
Concentrato di pomodoro	29,3
Salsa di pomodoro	17,5
Ketchup	17,0
Passata di pomodoro	15,9
Zuppa di pomodoro concentrata	10,9
Conserva di pomodoro	9,7
Succo di pomodoro	9,3
Cocomero	4,8
Pero indiano	5,4
Pomodoro (crudo)	3,0
Papaya	
Pompelmo rosa	

Fonte: *USDA Database for the Carotenoid Content of Selected Foods, 1998*

Béliveau R. Gingras D.
“L'alimentazione
anticancro”,
Sperling&Kupfer, 2006

AGRUMI

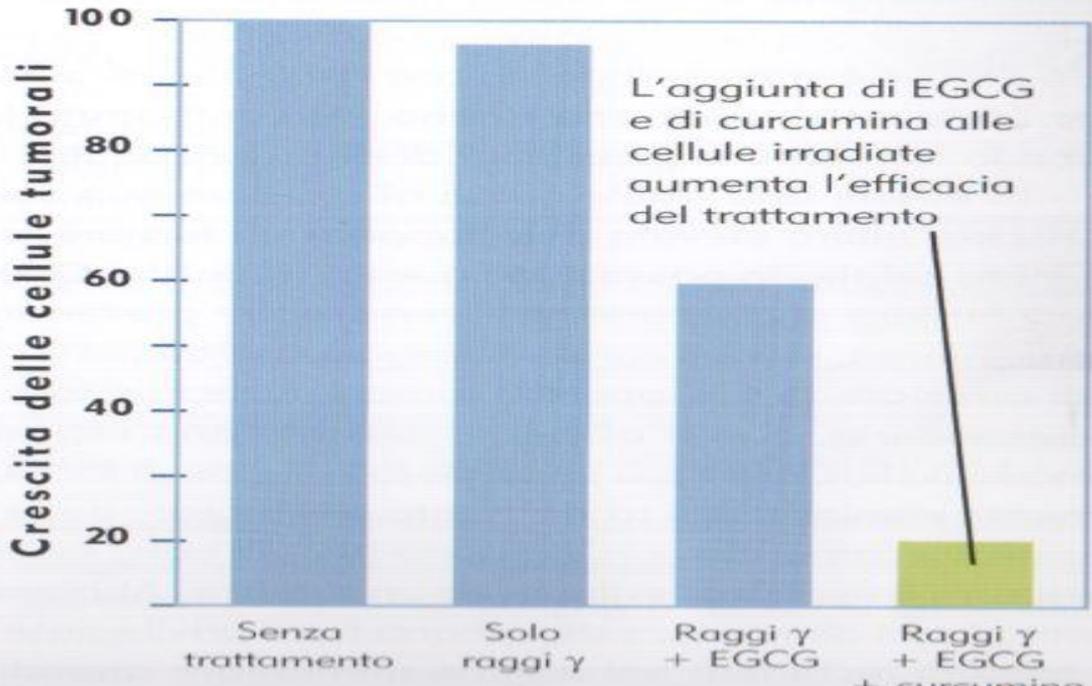
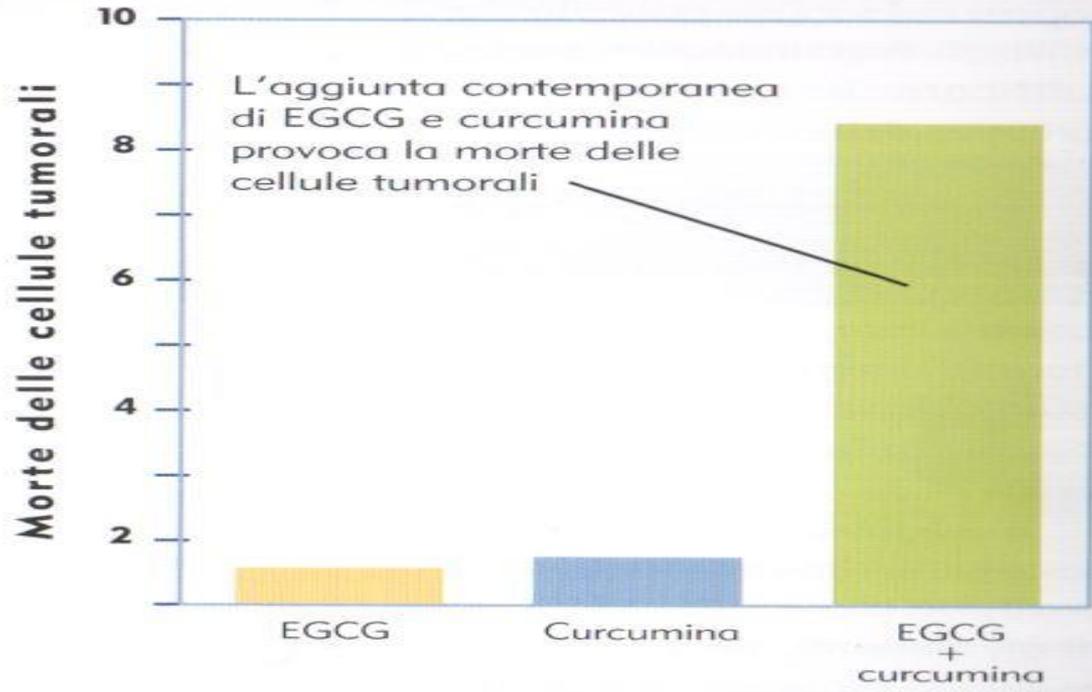
- ARANCIA ⇒ 200 sostanze diverse
60 polifenoli
terpeni (esperidina: ↓
permeabilità dei vasi)

AGRUMI

Polifenoli e Terpeni

- ↑ Sistema di disintossicazione carcinogeni
- Agiscono direttamente sulla crescita delle cellule cancerose
- Azione anti-infiammatoria

**SINERGIA TRA GLI ALIMENTI
ANTI-CANCRO**



Béliveau R. Gingras D.
 “L'alimentazione anticancro”,
 Sperling&Kupfer, 2006