

# AMICA

MODA / BELLEZZA / ACTIVE / **KITCHEN** / DAILY TIPS / VIDEO / PARTY & PEOPLE / INSTALOOK

## Grano **khorasan Kamut**: l'abbronzatura perfetta comincia a tavola

Ricca fonte di carotenoidi



Carotenoidi, vitamine e sali minerali: il grano **khorasan Kamut** è l'alleato perfetto per una pelle a prova di abbronzatura.

Con il caldo di questi giorni, chi non sogna di essere già in spiaggia a sfoggiare una bella tintarella dorata? Anche se le vacanze sembrano ancora lontane, è questo il momento giusto per **preparare la pelle**, ossia per renderla recettiva all'azione dei raggi solari e al tempo stesso **proteggerla dal processo di invecchiamento cellulare**.

Come? Semplice, mangiando in modo sano, equilibrato e colorato. Sì, perché l'**abbronzatura perfetta parte proprio dal menu**, scegliendo **alimenti ricchi di carotenoidi**, pigmenti organici presenti in alcuni cibi a cui forniscono il tipico colore rosso, giallo o arancione. Dal grande potere antiossidante, **i carotenoidi sono gli alleati della salute della pelle** e svolgono un ruolo fondamentale, contribuiscono cioè a neutralizzare i radicali liberi e a contrastare il naturale processo di invecchiamento epidermico, favorendo il ricambio delle cellule.

Al contrario di quello che si pensa, **questi pigmenti** non si trovano solamente nella frutta e negli ortaggi di colore rosso, viola e arancione, ma **sono presenti anche in alcuni tipi di cereali**. È il caso del **grano khorasan Kamut**, un antico cereale coltivato **esclusivamente con metodo biologico**, mai ibridato né geneticamente modificato, che recenti studi hanno dimostrato essere un'importante **fonte di carotenoidi** – in particolare la luteina – che sono probabilmente i responsabili dell'intenso colore dorato del grano e della farina.

Accanto ai carotenoidi, anche **minerali e vitamine** contribuiscono ad aumentare il

### CORRIERE DELLA SERA

lunedì 26 giugno 2017

aggiornato 18:40

#### ULTIME NOTIZIE



La Corte Suprema: si parziale al bando anti musulmani. Trump...



Berlusconi: «Ora coalizione moderata e liberale». Ma nel centrodestra è tensio...



Renzi e il tweet del grafico con il centrosinistra avanti Ironie in Rete, M5S attac...

CorriereTv

«Gli alieni esistono»: Anonymous anticipa l'annuncio

LEGGI TUTTE LE NOTIZIE

#### ARTICOLI CORRELATI



**PARTY PEOPLE**  
Truly Madly Playlist: Un'abbronzatura fatta bene

La playlist super pop per prendere il sole in allegria



**BELLEZZA**  
Summer goals: gli autoabbronzanti

Le regole per applicarli e i prodotti migliori da usare



**BELLEZZA**  
I superfoods: i top five

Gli alimenti con un elevato potere antiossidante

LINK

potere antiossidante del grano **khorasan Kamut**, fornendo una naturale protezione contro lo stress ossidativo. Questo antico cereale ha, infatti, un alto contenuto di minerali come selenio, rame, manganese e molibdeno, ed è una fonte eccellente di proteine, fibre, zinco, fosforo, magnesio, e anche di vitamina B1 (tiamina) e vitamina PP (niacina).

L'abbronzatura perfetta comincia a tavola.



Testo *Manuela Barbieri* - 26 giugno 2017

TAGS

abbronzatura, alimenti antiossidanti, carotenoidi, grano **khorasan Kamut**

CONDIVIDI



## Potrebbe interessarti anche

Raccomandato da outbrain



SPONSOR

7 donne che hanno avuto una relazione con Stefano Bettarini: le foto (BLOGO.IT)



SPONSOR

6 cose che Kate Middleton non ha il permesso di fare (SOCIAL EXCITE)



SPONSOR

Tassista di Roma è stato pagato 50€ in Bitcoin nel 2010, ora è milionario. (24 BUSINESS NEWS)



Il biscotto sta bene in verde



I grandi gelati: Sorbetto al Mango e Oro-Cioccolato Extra Fondente



Emporio Armani: anche "Gomorra" e "Jeeg Robot" a Milano



Cannes 2017, la femme fatale è Jessica Chastain



CinemAmbiente 2017 a Torino "Come della rosa" di Tiziana Rinaldi Castro...



25 anni è la più bella età per Nuxe

TORNA

SU