

# Oggi non disperdere i nutrienti delle verdure



Per la nostra salute occorre mangiare almeno 2 porzioni al giorno di [verdura](#). Meglio cotta o cruda? Dalle verdure assumiamo [minerali](#), [vitamine](#), [antiossidanti](#) e [fibre](#), ma con la bollitura o la cottura in generale, molti micronutrienti si disperdono. Delle 14 [porzioni](#) alla settimana circa 10 o più dovrebbero essere di verdura cruda e 2-4 di [cotta](#). Per recuperare in gran parte i minerali e alcuni antiossidanti non buttare l'acqua, ma consumala nelle [zuppe](#), [vellutate](#), minestrone o risotti.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.