

Buone regole a tavola PER UNA PRIMAVERA

doc

Le fredde giornate invernali ci hanno lasciato in ricordo tanta stanchezza e qualche chilo di troppo, ma ora è il momento di fare il pieno di energia per andare incontro all'estate più in forma che mai. Il primo punto da cui partire? Un'alimentazione equilibrata!

Cosa significa saper associare il pasto?

Parlando di persone adulte consideriamo che in linea generale tre pasti al giorno (colazione, pranzo e cena) sono sufficienti per garantire all'organismo il suo fabbisogno quotidiano. "L'abito" per il corpo è il nutrimento e non tutti abbiamo lo stesso modello di vestito né abbiamo la stessa misura o taglia: ciò vuol dire che siamo ognuno diverso dell'altro e che l'abito si deve cucire su misura.

Quali sono i nutrienti dei tre pasti principali?

Una ricca prima colazione dovrebbe comprendere proteine, grassi e zuccheri, capaci di fornire le energie per attivare la "macchina metabolica" del nostro corpo. Una tazza di latte intero (se non si è allergici o di dimostrata intolleranza), un caffè, un orzo oppure del thé con una fetta di pane tostato con miele o marmellata, oppure della ricotta e un frutto fresco in macedonia con della frutta secca, garantisce al corpo il giusto equilibrio e lo renderà efficiente nell'impegno lavorativo.

Il pranzo, a base di proteine della carne, del pesce, del formaggio o delle uova, capaci di stimolare il metabolismo eccitando il sistema nervoso, sarà utile per sostenerci nelle attività diurne. Completano il pasto un contorno, preferibilmente crudo, del pane e un frutto. La cena deve essere in grado di rilassare il corpo dopo un'intensa attività diurna: se scegliamo un primo piatto a base di pasta, riso, patate o polenta con un contorno diverso da quello consumato a pranzo e un frutto, il nostro corpo troverà, grazie all'azione sedativa del triptofano, contenuto nei carboidrati, la capacità di rilassarsi.

Quali sono gli accorgimenti da tener presente?

Variare spesso gli alimenti e le modalità di cottura, preferirli come la natura ce li propone: scremato o light, vuol dire manipolato e quindi meno vicino all'originale. Fornire una buona quantità di acqua di vegetazione attraverso il consumo quotidiano di verdura e frutta di stagione ascoltando la sete del corpo. L'assunzione di liquidi in eccesso, anche se fa aumentare

la diuresi, può mettere in difficoltà l'organismo con sovraccarico del lavoro renale. La sensazione della sete è il segnale dell'esigenza organica di acqua. L'acqua è fisiologicamente contenuta negli alimenti, maggiormente negli alimenti crudi: è un'acqua simile ai fluidi biologici che migliora il ricambio osmotico, idrata e rispetta le funzioni organiche favorendo la diuresi in modo fisiologico. Ascolta la tua sete, dunque, e non farti mai mancare a pranzo e cena la giusta scorta di vegetali crudi ottimi anche come spuntino a metà mattina o metà pomeriggio. Condire con un grasso "buono" (olio extravergine) le pietanze, utilizzare del sale marino a crudo piuttosto che in cottura e stimolare il nostro corpo utilizzando l'acido citrico dei limoni. Non meno importante è masticare molto bene, cercare di evitare alimenti arricchiti in zuccheri e conservanti, le bevande gassate e usare, se necessario, zucchero o miele anziché dolcificanti. Arricchire i nostri piatti di erbe aromatiche, spezie e di buon peperoncino crudo, ricco di vitamina C.



La news che ci è piaciuta di più?
Quella che il fritto può anche fare bene! L'importante è seguire tutte le regole per ottenere una frittura impeccabile dal colore dell'oro!



A proposito di modalità di cottura, sapevate che le pietanze fritte possono essere più dimagranti di quelle bollite?

Per frittura si intende immersione dell'alimento nell'olio bollente, capace di generare veloce disidratazione dell'alimento tramite shock termico: ciò impedisce la perdita di nutrienti. Se eseguita correttamente è uno stimolo per l'organismo e le sue funzioni, e può essere anche dimagrante se ben associata agli alimenti crudi, buone quantità di frutta e verdura. **Piccole regole generali:** usare olio extravergine di oliva, tenere una temperatura sostenuta che non deve superare mai il punto di fumo e friggere sempre piccole quantità di alimento per volta, cosicché non si abbassi di grado evitando l'imbibizione dell'alimento con conseguente cattiva digestione. Il fritto dopo la cottura deve risultare di color dorato e non brunito, indice di frittura non eseguita bene.

La primavera è alle porte: dopo il lungo inverno, eliminiamo le tossine regalandoci una buona attività fisica e aiutiamoci con le mandorle.

In momenti di particolare stress, come il passaggio da una stagione all'altra, l'organismo può manifestare contratture a livello muscolare, come accade dopo un'intensa attività sportiva o dopo lunghe giornate fredde. Questo può avvenire per mancanza di magnesio, minerale necessario al buon funzionamento del sistema nervoso: in questi casi il consumo di mandorle può aiutare a ristabilire l'equilibrio organico. Oltre al magnesio, nelle mandorle sono presenti ferro, calcio, fosforo, vitamina E, vitamina B1 e vitamina B2. Inserire 3-4 mandorle nella colazione e 5-6 durante la giornata, avendo cura di consumarle con la loro pellicina, garantisce al corpo anche una buona dose di silicio che nutre la nostra pelle, le nostre unghie e i nostri capelli, preparandoci per un'estate al TOP!

