

Gusto &  
sapori



A cura di  
Patrizia Pellegrini  
Nutaropata, Ristoterapia  
Nutrizionale®  
Presidente, Associazione  
Culturale Toner  
www.associazionetonere.it  
tonere@www.associazionetonere.it

Dopo aver dato  
colore all'autunno  
seguiamo qualche  
piccola regola

# Mangiare vario è diversificare è meglio

Parliamo di persone adulte e definendo il pasto consideriamo che ognuno ha la sua alimentazione, tre pasti al giorno in linea generale colazione, pranzo e cena sono sufficienti per garantire all'organismo il suo fabbisogno quotidiano. "L'abito" per il corpo è il nutrimento, **non tutti amiamo lo stesso modello di vestito ed abbiamo la stessa misura di taglia, ciò vuol dire siamo ognuno diverso dall'altro e che l'abito si deve cucire su misura, diversificare è meglio.**



Gli accorgimenti  
da tener  
presente

Variare spesso gli alimenti e le modalità di cottura, preferirti come la natura ce li propone...scremato, light, vuol dire manipolato 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, oltre le necessità, 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 osmeotico favorendo l'eliminazione dei liquidi coesivi, idrati e rispettando l'organismo rispetta le funzioni organiche, favorisce la diuresi in modo fisiologico...ascolta la tua sete e non farai mai mancare a pranzo e

cena la giusta scorta di vegetali crudi...ottimi anche come spuntino a metà mattino o metà pomeriggio. Condire con un grasso buono le pietanze, parlo dell'olio extravergine, utilizzare del sale marino a crudo non in cottura e stimolare il nostro corpo utilizzando l'acido citrico dei limoni.

Non meno importante masticare molto bene, cercare di evitare alimenti arricchiti in zuccheri e conservanti.

Seguiteci, la prossima settimana parleremo di modalità di cottura che fanno la differenza.

## I nutrienti dei tre pasti principali

Una ricca prima colazione dovrebbe comprendere proteine, grassi e zuccheri, capaci di fornire la energia 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 tè o una tisana con una fetta di "pane tostato" con miele naturale o marmellate fatte in casa oppure della ricotta e un frutto fresco in macerina con della frutta secca come le mandorle garantisce al corpo l'equilibrio della fame 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 sostenersi 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 una intensa attività diurna, se scegliamo un primo piatto a base di pasta, riso, patate, polenta o dell'orzo con un contorno, diverso da quello consumato a pranzo, e un frutto il nostro corpo troverà, grazie all'azione seduttiva del triptofano, contenuto nei carboidrati, la capacità di rilassarsi.