

## Curiosità per una sana alimentazione – Parte 1

Oggi vorrei svelarvi alcune curiosità che potrebbero darvi una piccola mano se avete deciso di intraprendere un percorso salutare e se desiderate migliorare la vostra alimentazione ed il vostro stile di vita!



### ? LA PASTA IN BIANCO NON FA DIMAGRIRE

*Voglio dimagrire, quindi mangio la pasta in bianco e non aggiungo nemmeno un filo d'olio!*

Sbagliato! Mangiare un piatto di pasta scondito, non significa consumare un piatto dietetico. La cosa migliore è assumere invece pasta condita con verdure e con grassi buoni, per abbassare il carico glicemico. Ciò determina una digestione più lenta, gli zuccheri della pasta verranno assorbiti più lentamente e non si creeranno brusche variazioni della glicemia, cioè la quantità degli zuccheri presenti nel sangue. Inoltre, l'assorbimento più lento degli zuccheri, migliorerà anche il senso di stanchezza e di sonnolenza, che molti avvertono dopo aver consumato un abbondante piatto di pasta.

### ? LA FRUTTA SECCA VA CONSUMATA

In realtà con frutta secca si intende la frutta che ha subito un processo di essiccazione naturale o artificiale, ma nell'uso comune si intendono invece: noci, mandorle, nocciole, pinoli, ... e normalmente questi alimenti vengono decisamente esclusi dalle diete per l'alto contenuto in grassi. Ma è davvero corretto? In realtà la loro ricchezza in nutrienti, li fa divenire ottimi alleati per la nostra salute, è vero, è calorica, ma non per questo è da evitare. Contiene buone concentrazioni di proteine, di minerali, di acidi grassi, è fondamentale per chi svolge un'attività fisica intensa o per chi è impegnato nello studio, può diventare un ottimo spezza fame, contiene i grassi buoni che controllano il livello di colesterolo, contiene fibre ed anche una buona dose di magnesio e di zinco. Dal punto di vista nutrizionale, meglio scegliere quella con la pellicina, che è ricchissima di polifenoli e possibilmente da sgusciare, per evitare di assumere prodotti che siano stati trattati con l'anidride solforosa o con l'acido sorbico, che proteggono dall'attacco di funghi.

Quindi frutta secca sì, ma ben dosata! Attenzione solo perché molte persone possono presentare allergie.



## **? LE VERDURE FRESCHE**




Che noia preparare la verdura, richiede tempo per pulirla, lavarla, centrifugarla,... ma credete ne vale la pena! E se ne avete la possibilità, ben vengano i prodotti dell'orto di casa, che possono essere utilizzati subito dopo la raccolta e sono ricchi dal punto di vista nutrizionale di clorofille, antocianine, vitamine, carotenoidi, polifenoli, sali minerali ed anche enzimi vegetali, necessari affinché abbiano luogo tutte le reazioni chimiche all'interno del nostro corpo (es. scomporre il cibo, supportare il sistema immunitario, distruggere le tossine del corpo, ...).

Se non siete così fortunati da avere un orticello, cercate di consumare i prodotti entro poco tempo dall'acquisto, non lasciateli giorni e giorni nel frigo.




Molti dei composti contenuti, sono sensibili ad una serie di stress ambientali come sbalzi termici, luce diretta, quindi prima li consumiamo e meglio è. In caso contrario rischiamo di perdere la maggior parte dei benefici che la verdura ci può offrire!

## **? SCONGELARE IN MANIERA SICURA**

Congelare gli alimenti è un ottimo sistema per rallentarne il deterioramento e per fermare la proliferazione dei batteri già presenti, ma per far sì che i prodotti non vengano danneggiati durante lo scongelamento dobbiamo:

-  *cuocerli direttamente;*
-  *scongellarli col microonde;*
-  *scongellarli il giorno prima mettendoli in frigo.*

Da evitare invece:

-  *di scongelare a temperatura ambiente, per non favorire la moltiplicazione di microrganismi;*
-  *di ricongelare, se i prodotti sono stati scongelati parzialmente, per non aumentarne la carica microbica;*
-  *di scongelarli sotto l'acqua corrente, per non perdere i principi nutritivi contenuti.*

Dr.ssa Federica Felicioni  
Biologa Nutrizionista  
Cell. 348 76 23 868

[info@sanoobiettivo.it](mailto:info@sanoobiettivo.it)  
[www.sanoobiettivo.it](http://www.sanoobiettivo.it)

