

Curiosità per una sana alimentazione – Parte 2

Ecco qualche altro suggerimento per affrontare al meglio il vostro percorso verso una sana alimentazione.



? LA COLAZIONE E' FONDAMENTALE

E' sicuramente il modo migliore per iniziare la giornata ma... siamo davvero sicuri di dedicare il giusto tempo?

Purtroppo sono ancora davvero tanti gli errori che riguardano la colazione.

C'è chi proprio non la fa, perché è sempre stato abituato così e chi la fa, ma in maniera sbagliata.

Lo potremmo definire come il momento di avvio del sistema metabolico, dopo il digiuno notturno, che condiziona poi tutto l'apporto calorico della giornata, ci aiuta nella concentrazione, nel rendimento della mattinata, sia dal punto di vista fisico che psichico.

Anche se fin da bambini non l'abbiamo mai fatta ciò non vuol dire che non si possa cambiare.

Non ci svegliamo mai con la fame? Forse è perché mangiamo troppo alla sera e sicuramente questo è un passaggio da correggere. Prima che diventi abitudine servirà tempo, ma gradualmente si può fare e se il nostro desiderio è quello di perdere qualche chilo, l'inserimento di variazioni non può che avere un buon effetto anche sulla perdita di peso.

? COLAZIONE DOLCE O SALATA?

Ovviamente dipende dai gusti, dalle esigenze, dal tempo.

Quella dolce solitamente è più gradita, ma va ben bilanciata perché un eccesso di zuccheri può influire negativamente sulla glicemia, inoltre spesso e volentieri in molti alimenti per la colazione c'è un'elevata presenza anche di grassi saturi, tutt'altro che salutari.

Non tutti sono disposti, ma anche la colazione salata è un buon modo di iniziare la giornata, è una colazione di solito proteica che è scelta più spesso dagli sportivi, ma andrebbe bene per tutti, soprattutto se abbiamo davanti una giornata molto impegnativa, che ci richieda tanta concentrazione, se non sappiamo bene a che ora potremo fare il pasto successivo, se sappiamo che



a pranzo non potremmo far altro che mangiare un piatto di pasta al volo. Questa è sicuramente una colazione che ci garantisce maggior sazietà e per tempi più lunghi.

? LATTICINI PER LA MATTINA?

Alcuni non sanno proprio rinunciare al latte, perché è diventata un'abitudine ormai da anni, altri non lo tollerano proprio ed in questo caso si può scegliere quello ad alta digeribilità o una bevanda vegetale (di soia, di riso, di mandorle, d'avena,...) l'importante sarebbe verificare in etichetta che non vi siano zuccheri aggiunti e non aggiungerne altro, visto che nel latte c'è già uno zucchero, si chiama lattosio, che è formato da glucosio e galattosio. Se consumiamo le bevande vegetali scegliamo quelle arricchite in calcio.

Il latte è una buona fonte di calcio, ma non è l'unica, l'opzione può essere anche quella di consumare yogurt abbinato a cereali, meglio se integrali ed ovviamente senza zuccheri aggiunti, parmigiano o ricotta con una fetta di pane abbinando un frutto come la pera.

Se invece proprio non possiamo permetterci di assumere né latte né derivati? Beh niente paura possiamo assumere il calcio anche da fonti alternative di origine vegetale es. dai semi di sesamo, di chia, di lino, dalle mandorle che possiamo inserire nella colazione, oppure durante la giornata consumando legumi, cavolo, broccoli, fichi, arance, quinoa, ...

? FETTE BISCOTTATE, PANE, O CEREALI ?

Nelle diete compaiono molto spesso le fette biscottate, ancora una volta è fondamentale leggere bene in etichetta per scegliere al meglio, non trascurando il contenuto in saccarosio, in grassi idrogenati e valutando di che farina si tratta.

Il pane può essere di farina raffinata, ingrassato con lo strutto, addizionato di latte oppure può essere un pane fatto in casa scegliendo farine integrali antiche, macinate a pietra, addizionando un buon olio extravergine di oliva e magari aggiungendo semi, le caratteristiche qualitative e nutrizionali possono risultare totalmente diverse, tanto da non poterli nemmeno paragonare fra loro.

Vanno benissimo anche i cereali, ma anche qui la scelta non è così immediata. Una scelta salutare ci dovrebbe portare su un integrale biologico senza zuccheri aggiunti, in poche parole semplice. Non è facile la scelta, né veloce, ma direi che ne vale la pena, soprattutto se scegliamo per i nostri figli.

Come vedete non c'è un alimento giusto o uno sbagliato, uno assolutamente no o uno assolutamente sì.

E' necessario dosare, valutare, leggere, informarsi, dedicare tempo perché una scelta corretta di oggi ci farà vivere meglio domani.

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

info@sanoobiettivo.it
www.sanoobiettivo.it

