

SCELTE SALUTARI - I
SEGRETI PER UNA
DIETA DAVVERO
SALUTARE!

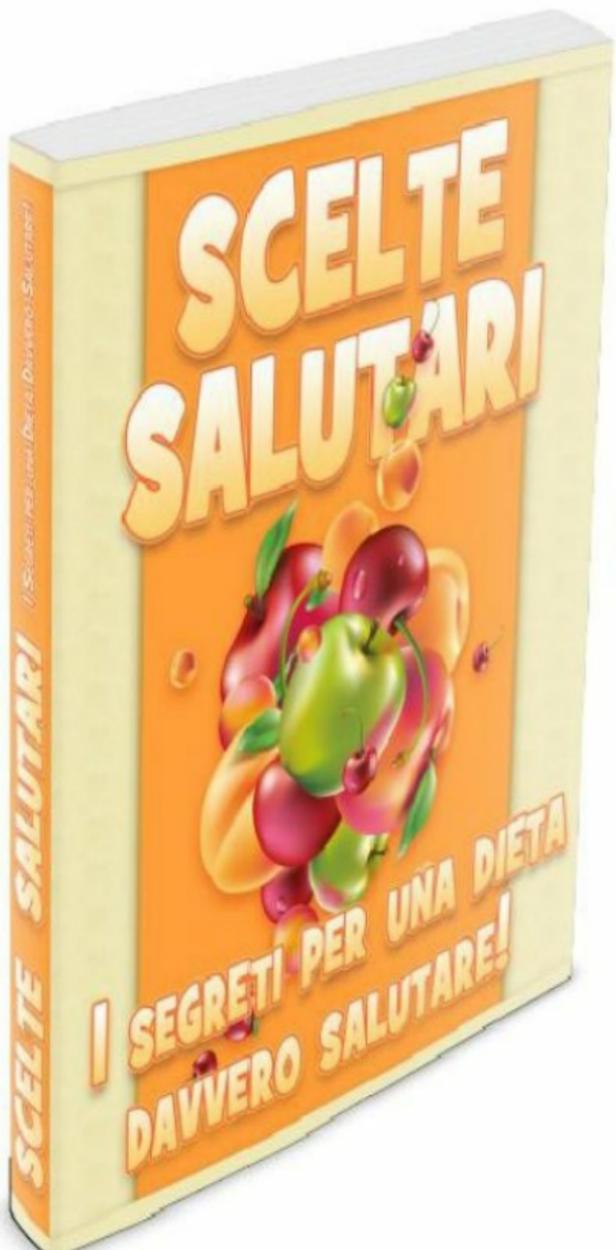
SCELTE SALUTARI



I SEGRETI PER UNA DIETA
DAVVERO SALUTARE!

Anna De Simone

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!



SCELTE SALUTARI



I SEGRETI PER UNA DIETA DAVVERO SALUTARE!

SCELTE SALUTARI

I Segreti per una Dieta Davvero Salutare!

Anna De Simone

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 1 - Anna De
Simone**

**Scelte salutari – I segreti per una
dieta davvero salutare!**

**TUTTI I DIRITTI
RISERVATI**

Nessuna parte di questo ebook può
essere riprodotta o trasmessa in

qualsiasi forma, elettronica o manuale, compresa la fotocopiatura, la registrazione o da qualsiasi altro dispositivo di memorizzazione o sistemi di recupero senza l'autorizzazione scritta, datata e firmata dell'autore.

AVVERTENZE

Le informazioni qui contenute sono solo a scopo informativo.

A causa del repentino aggiornamento

delle informazioni, l'autore si riserva il diritto di modificarle e aggiornarle a suo parere basato sulle nuove condizioni.

Durante la verifica delle informazioni fornite in questo libro, l'autore non si assume alcuna responsabilità per eventuali omissioni, errori o inesattezze.

L'autore si esonera da ogni responsabilità delle scelte e/o azioni individuali del lettore nel seguire questa guida. Queste informazioni non

sostituiscono le consultazioni mediche o specialistiche. I consigli non sono destinati a trattare, diagnosticare, curare o prevenire alcuna malattia. Si consiglia, pertanto, di consultare il proprio medico per eventuali delucidazioni, consultazioni e/o problematiche.

© Copyright 2014. Tutti i diritti riservati. - 2 - Anna De Simone

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

INDICE

Introduzione

4

Capitolo 1
dieta salutare

La tua
6

Capitolo 2
Pianificare pasti sani
15

Capitolo 3
Comprendere cosa significa
nutrirsi 28

Capitolo 4 Consigli
per una vita più sana
45

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 3 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Introduzione

Tutti sappiamo di dover cambiare qualcosa nel nostro stile di vita per renderlo più sano. Per molte persone questo significa fare più esercizio fisico e mantenere una dieta salutare. Come fai a sapere se tutto questo è

proprio ciò che stai facendo? Ci sono così tante diete promettenti sul mercato che ti domanderai: “Come faccio a scegliere quella giusta?”.

Questo ebook è stato progettato per fornirti alcune linee guida fondamentali in modo che tu possa comprendere appieno cosa implica condurre una dieta salutare e come iniziare a cambiare le tue abitudini alimentari. Per esempio, la colazione è importantissima mentre tanti non la considerano tale. Infatti, colazione in inglese, “breakfast” significa letteralmente rompere il

digiuno (break the fast). Purtroppo però, come ho già detto, molti saltano la colazione arrivando a pranzo così affamati a tal punto che iniziano a mangiare come se non lo avessero mai fatto prima. Subito dopo, il corpo affaticato “crolla” e sente il bisogno di riposare. Mangiare sano e avere buone abitudini alimentari risolve anche questo tipo di problemi.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 4 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Essere un sano consumatore richiede che si diventi colti e coscienti in merito a ciò che ci si mette in bocca. “Sei quello che mangi” e se tu mangiassi tanti grassi, beh, capisci da solo/a ciò a cui potresti andare

incontro. Tuttavia non è detto che per condurre una dieta sana tu debba adottare strategie di conteggi calorici o magari metterti a studiare le etichette degli alimenti che acquisti. Saper mangiare è questione di equilibrio e moderazione.

Qui entra in gioco il tuo ebook che ti sarà utile ad imparare a bilanciare i tuoi pasti. Ti mostrerà inoltre com'è possibile perdere peso e sentirsi meglio

a livello generale mangiando in giuste proporzioni. Esso non intenderà farti abbandonare i tuoi cibi preferiti ma bensì ti aiuterà a renderli parte della tua dieta salutare.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 5 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Capitolo 1 La tua dieta salutare

La maggior parte delle persone sa di dover migliorare, in un modo o nell'altro, la propria alimentazione o dieta. Allo stesso tempo, sanno quanto questo sia difficile soprattutto quando lungo la strada che percorrono incontrano un McDonald o qualsiasi

altro fast-food. Viviamo la nostra vita in base alla convenienza e proprio a causa di questa, a breve, potremmo entrare a far parte di quei paesi con il maggior numero di bambini obesi. Uno stile di vita a “gratificazione immediata” fa sì che invece di concedersi ad un'alimentazione corretta diventi una vera e propria sfida. Tuttavia non arrenderti a ciò che la vita sembra importi ma impara passo dopo passo il modo in cui poter gestire la tua alimentazione affinché possa concederti,

in qualche occasione, anche un Happy Meal o un maxi gelatone da solo/a o in compagnia.

Rendendo la tua dieta sana, contribuirai a migliorare anche il modo di pensare e vedere il cibo.

Non è mai troppo tardi per cambiare le proprie abitudini alimentari ma devi solo avere la giusta motivazione per farlo.

Possiedi una dieta abbastanza sana?

Tutti desiderano poter rispondere in

modo affermativo a questa domanda ma le numerose informazioni nutrizionali dei media, contrastanti tra loro, fanno in modo che sia sempre più difficile determinare quale sia il tipo di dieta da adottare. Sono diversi i fattori contributivi in questione. Prima di cimentarti in nuove “strategie di alimentazione” valuta la tua dieta attuale.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 6 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Comincia rispondendo a queste semplici domande:

- Mangio cibi diversi?*

La varietà è uno degli ingredienti più importanti. E' essenziale mangiare alimenti appartenenti a tutti i gruppi alimentari. Se riscontri di evitarne alcuni, come frutta e verdura, allora è il momento di regolare il tuo modo di

mangiare.

□ *Mangio frutta e verdura?*

E' importante scegliere tra la varietà di frutta e verdura di cui disponiamo. In realtà dovrai prestare attenzione ad integrare nella tua dieta tutti i colori di questi alimenti poiché ognuno contiene vitamine e minerali differenti. Dal verde scuro, rosso, arancio e giallo: questi sono i colori della frutta e verdura da procurarsi per la propria sana alimentazione.

Faccio colazione?

L'assenza di una buona colazione è uno degli indicatori di una scorretta alimentazione. Se questo fosse il tuo caso, hai bisogno di iniziare a lavorare su questo aspetto della tua dieta portando il tuo corpo a pensare di poter “morire di fame” mancando a questo pasto così importante.

Scelgo i cibi magri più di quelli grassi?

Ci sono alternative a basso contenuto di

grassi anche tra la varietà di carni e alimenti caseari. Un ottimo modo per evitare tanto grasso inutile è quello di preparare i propri cibi invece di ricorrere a quelli preconfezionati come nelle classiche cene viste in TV.

© Copyright 2014. Tutti i diritti riservati. - 7 - Anna De Simone

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Bevo molta acqua?

L'acqua è l'elemento fondamentale della vita. Il tuo corpo ne necessita molta ed è importante che tu provveda a questo bisogno. Se bevi tante bevande zuccherate come soda o caffè, più

dell'acqua stessa, rischi di disidratarti.

Sono in grado di mantenere il mio peso forma ideale?

L'aumento progressivo del peso è segno di una cattiva alimentazione.

Una dieta sana seguita da un regolare esercizio fisico è il modo migliore per perdere peso e fare un buon mantenimento.

Limito la quantità di sale, zucchero, alcool e caffeina che consumo?

Questi sono alimenti che vanno bene se assunti con moderazione. La maggior parte delle persone ne fa invece un abuso non sapendo forse che questi quattro elementi, non tenuti sotto controllo, hanno il potere di devastare un'intera dieta.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 8 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Varietà: il gusto della vita

Questa citazione è veritiera in tema di diete sane. Molte persone diventano, con il tempo, schiave di un solo tipo di cibo. Tutto ciò fa sì che il loro corpo assimili sostanze nutritive solo in

alcune zone mentre in altre no. Questo meccanismo si attiva senza che ce ne accorgiamo poiché a nessuno di noi in realtà piace mangiare lo stesso alimento ogni giorno eppure a volte ci ritroviamo a farlo in maniera incosciente solo per convenienza.

Hai a disposizione una vasta gamma di cibi da poter aggiungere alla tua dieta per evitare che diventi noiosa e ripetitiva. Frutta e verdura primeggiano fra tutti per la vastità di scelta ma rivolgiti la tua attenzione anche a:

- Frutta fresca
- Verdure fresche
- Cereali integrali
- Carni, pesce e uova
- Latte e derivati

Rispettare la varietà è un obbligo per i nutrizionisti in quanto una dieta varia è di sostegno ad una buona salute e al benessere psicologico. Privarti dei tuoi cibi preferiti ti porterà solo, con il passar del tempo, a rinunciare ad uno

stile di vita salutare. Variare gli alimenti ti consentirà di includere anche le pietanze che ami mangiare di più nella tua dieta offrendoti, allo stesso tempo, la possibilità di sviluppare nuove preferenze alimentari.

© Copyright 2014. Tutti i diritti riservati. - 9 - Anna De Simone

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

E' davvero importante che tu continui a mangiare ciò che ti piace anche se con moderazione. Invece di rinunciare del tutto al bacon riservalo come piatto occasionale. Lo stesso vale per dessert e dolci.

E' necessario che giornalmente si mangi un alimento di ogni gruppo

alimentare.

Un regime alimentare è sano ed equilibrato solo se si abbinano, ogni giorno, in modo corretto gli alimenti dei vari gruppi alimentari. Questi sono i cinque gruppi principali di alimenti sono:

□ *Frutta e ortaggi (anche legumi freschi)*

Carote, pomodori, peperoni, albicocche, meloni (fonti di B-carotene). Agrumi, fragole, kiwi,

peperoni, ortaggi a foglie verdi, piselli freschi (fonti di vitamina C).

Forniscono vitamina C, B-carotene, altre vitamine, sali minerali, fibra alimentare, acqua, zuccheri (nella frutta).

□ *Cereali, loro derivati e tuberi*

Pane, pasta, riso, cereali minori (mais, avena, orzo, farro, etc.) e patate. Forniscono carboidrati (amidi), proteine di basso valore biologico, alcune vitamine del

gruppo B, fibra alimentare
(soprattutto se integrali).

© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 10 - Anna De
Simone

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

□ *Carne, pesce e uova*

Forniscono proteine di alto valore biologico, ferro, zinco, rame e alcune vitamine del gruppo B.

I legumi secchi (ceci, fagioli, piselli, lenticchie, etc.).

Forniscono proteine di medio valore biologico, alcune vitamine

del gruppo B, ferro, amidi e fibra alimentare.

□ *Latte e derivati*

Latte, yogurt, latticini e formaggi.

Forniscono calcio,
proteine di alto valore
biologico. Alcune
vitamine (vitamine A e
B2).

□ *Grassi da condimento*

Grassi di origine vegetale (olio

extra vergine di oliva, olio di semi).

Grassi di origine animale (burro, panna, lardo, strutto, etc.).

Forniscono lipidi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili (A,D,E e K).

Grazie alla combinazione di queste famiglie alimentari, assicurati al tuo corpo le sostanze nutritive necessarie contenute nei cibi che ne fanno parte. Inoltre, questo aiuterà a garantirti adeguati livelli di nutrizione.

Mangiare semplicemente da queste

categorie non è sufficiente. Ci sono infatti molteplici alimenti in questi gruppi come il gelato o gli snack che non necessariamente potrebbero essere considerate sane in una determinata dieta.

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Questi cinque insiemi alimentari rappresentano i cibi più salutari ma ciò non significa che rimangano tali se vengono conditi con quantità elevate di zucchero o di grasso (tipo quello animale). Oltre a ciò, vuol dire tanto anche saper scegliere i migliori alimenti tra questi.

Parlando di scelta, mi riferisco alla

ricerca di alimenti privi di eccessi di grasso o zuccheri. Significa anche rivolgersi a carni magre selezionate e togliere la pelle dal pollo quando lo si mangia eliminando così i grassi e le calorie inutili.

Quando si acquista pane o cereali è importante optare per quelli non caricati con zucchero o troppo raffinati. I cereali poco lavorati sono i migliori. Molti di questi vengono arricchiti con vitamine e minerali aggiuntivi. Quest'ultimi assicurano al tuo corpo sostanze

nutritive supplementari anche se non dovresti fare affidamento solo su questa caratteristica. E' fondamentale che tu possa ottenere queste sostanze nutritive nella loro forma naturale. Molti alimenti vengono anche integrati con calcio e acido folico, utili alle ossa e al mantenimento di denti forti. Pensa addirittura che l'acido folico è una sostanza essenziale alla prevenzione delle malformazioni che si verificano alla nascita.

Prediligendo gli alimenti sani a quelli che di per sé lo sono di meno sarai sulla

giusta strada. Per esempio puoi sostituire carni bianche tra cui mantiene il primato il pollo (senza pelle) a quelle scure come quelle che trovi sui comuni spiedini. In tal modo massimizzerai la qualità della tua alimentazione senza perdere le possibilità di una buona tavola.

**riservati.
Simone**

- 12 -

Anna De

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Giusta combinazione di alimenti

E' importante scegliere una combinazione di alimenti che forniscano nutrimento ottimale. Questo vuol dire combinare alimenti come carne, fagioli, latticini, verdura e cereali integrali utile a conseguire un pasto a tutto tondo. Tali alimenti

saranno in grado di fornirti le diverse sostanze nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno.

Ovviamente la maggior parte dei cibi sono salutarì ma può risultare difficile riconoscere quelli che invece non lo sono. In questo caso dovrai guardare bene le etichette nutrizionali. Queste sono obbligatorie in tutti i cibi confezionati in quanto sono necessarie a coloro che cercano di prestare attenzione alla loro dieta. Le etichette non solo ti informano delle calorie, i

grassi ed ulteriori informazioni nutrizionali ma anche molti dettagli sul tipo di vitamine e minerali che si trovano nei cibi.

Dal momento in cui deciderai di preferire cibi salutari, i piccoli cambiamenti possono fare grandi differenze. Alternando piatti a basso contenuto calorico a quelli che ne possiedono di più, ti sentirai più energetico/a e non appesantito/a dai grassi che giornalmente non riuscirai a smaltire. Ti sazierai ugualmente senza avere la sensazione di gonfiore. Noterai,

inoltre, un aumento dei livelli energetici.

Sostituendo cereali molto elaborati a quelli integrali, scoprirai che consumerai prima le sostanze nutritive. I cibi altamente raffinati sono spogli di nutrienti e non sono l'ideale in una dieta veramente salutare.

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Le tecniche di cottura costituiscono un altro fattore a cui prestare attenzione. E' necessario cucinare con poche quantità d'olio. Questo ti permetterà di non assimilare grassi superflui sotto forma d'olio. Cuocere la verdura troppo a lungo, invece, può effettivamente spogiarla di tante sostanze nutritive. Prendi come esempio i broccoli. Se

oltre a bollirli, li condisci con burro e formaggio, sarà davvero difficile assumere tutte le sostanze nutritive che questi dispongono e non farai altro che integrare ulteriori grassi. Anche solo un ebollizione troppo prolungata può favorire la perdita di queste sostanze. Per preparare le verdure a dovere, dovrai più spesso cucinarle a vapore, stufarle o nel microonde. Raccomandati di cuocerle in meno acqua possibile abbastanza da impedire che si brucino.



Nel cucinare le patate, preoccupati di farlo non privandole della pelle. La pelle delle patate contiene tantissime fibre, sostanze nutritive e minerali. Per donarle un sapore migliore puoi anche cuocere le patate al microonde o alla griglia. Utilizzando questi metodi renderai morbida la pelle e ridurrai al minimo la necessità di caricare le patate con burro, panna, formaggi, pancetta

ecc. Le alternative più sane potrebbero essere un po' di ricotta con pochi grassi o uno yogurt magro.

© Copyright 2014. Tutti i diritti riservati. - 14 - Anna De Simone

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Capitolo 2 Pianificare pasti sani

Pianificare una sana alimentazione può essere difficile soprattutto se a doverlo fare è una famiglia bloccata da tempo in malsane abitudini alimentari. Con una certa conoscenza di base in materia, potresti riuscire a

portare a termine una dieta perfetta senza nemmeno rendertene conto.

La chiave di lettura sta nel pianificare. Fallo settimanalmente e assicurati sempre di avere gli ingredienti necessari. Non rimandare la preparazione dei piatti più salutari solo perché manca per esempio un pomodoro. A questo proposito, organizza i tuoi pasti e poi vai a fare la spesa. Durante gli acquisti è importante che tu rimanga concentrato/a solo su ciò che realmente devi comprare per cui

tieniti lontano/a dai corridoi dei dolci, salati o gelati per limitarne la tentazione. Questo risulterà essere anche un vantaggio economico poiché gli alimenti integrali sono più economici di quelli raffinati.

L'enorme risparmio di tempo è un altro beneficio di cui vantano i fornelli lenti e i forni a microonde erroneamente considerati poco utili. Un fornello lento ti permetterà di far cuocere i pasti mentre sei a lavoro. Quando arrivi a casa hai un pasto delizioso e soprattutto sano che ti aspetta.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 15 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Durante i fine settimana puoi preparare i tuoi piatti in anticipo e metterli al sicuro nel microonde. Quando trascorri serate impegnative con i tuoi bambini o dedichi del tempo ad attività sportive, puoi tranquillamente affidare la tua cena al microonde. Ci sono diversi pasti da cuocere al microonde che sono sani e veloci. Questi sono particolarmente

comodi per coloro che vivono da soli e non hanno molto tempo a disposizione per la cucina. Suddividi poi i pasti per il resto della settimana.

Nel far questo, crea una tabella dei pasti e il tuo programma quotidiano. Ciò ti aiuterà a distribuire bene gli alimenti e ad adattare determinati pasti alle tue esigenze. Per esempio, potresti avere più tempo da impiegare in cucina, il venerdì sera rispetto alle altre e per questo deciderai di dedicare proprio questa serata alle ricette più elaborate ancora da provare mentre le alternative

più sane le riserverai per le giornate più occupate.

Coinvolgere la famiglia

Mangiare sano è anche un affare di famiglia. E' importante coinvolgere il coniuge e i figli. Questo ti permetterà di assicurare ogni giorno un piatto preferito ad un componente della tua famiglia. Il venerdì sera però, dopo una settimana di sana dieta, potresti impostarlo come giorno speciale in cui preparare, ad esempio, la pizza. E' efficace pianificare i pasti con il

contributo di tutti in modo da essere certi di aver rispettato e coinvolto i gusti di ogni familiare. Ti consiglio, nel far questo, di non far sentire nessuno privato di qualcosa che gli piace.

© Copyright 2014. Tutti i diritti riservati. **- 16 -** **Anna De Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Si tratta di una regola ancora più efficiente per coinvolgere tutti in cucina addirittura i tuoi bambini potranno imparare molto intorno al mondo della cucina e quali sono gli alimenti sani da mangiare.



Organizzarsi

Cucinare in grandi quantità è un ottimo modo per avere sempre cibi sani a portata di mano. Preparare, per esempio, quantità supplementare di zuppe, sformati o pasta fredda, ti farà risparmiare tanto tempo nell'arco della settimana. Potresti anche preparare doppie o triple porzioni di alcuni pasti. Questo ti permetterà di congelarli ed utilizzarli in seguito. Oltre a ciò, risparmierai tempo e denaro.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 17 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Quando congeli gli avanzi, assicurati di riporli in contenitori provvisti di etichette su cui scriverai in nome dell'alimento e la data di congelamento con pennarello indelebile e per sicurezza firmerai con del nastro adesivo. Questo ti servirà ad

organizzare gli alimenti con saggezza, per cui dopo aver identificato gli avanzi, poni quelli congelati da molto tempo più in vista. In tal modo si eviteranno sprechi e non ci sarà bisogno di buttare via gli alimenti dimenticati che sono ormai scaduti.

Fai una scorta di carne quando è in vendita a buon prezzo poi dividila in porzioni individuali per la tua famiglia. Per esempio, se acquisti 2 kg di carne macinata, separala in 4 porzioni da mezzo chilo per utilizzarle nelle ricette a base di carne. Predisponi lo stesso

procedimento per dividere il petto di pollo, tacchino, bistecche, arrosto o braciole di maiale. Se una sera hai intenzione di cucinare ad esempio le braciole di maiale, tutto ciò che dovrai fare è farle scongelare mentre sei a lavoro. Quando poi ritornerai a casa puoi cucinarle alla griglia e farle rosolate con un po' di verdure.

Una dispensa ben fornita è indispensabile. Provvedi sempre una buona scorta dei “pezzi forti” come verdura, frutta, zuppe etc... in maniera

tale che sarà facile preparare i pasti molto più rapidamente poiché sarai aiutato dal tuo congelatore ben rifornito e preparato. Ricorda sempre che tutto ciò ti farà anche risparmiare tempo e denaro.

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Alcuni esempi di articoli di cui potresti mantenere una scorta sono:

- Pasta e pane integrali
- Salsa di pomodoro
- Verdure in brick o in scatola
- Tonno e salmone in scatola

Mangiare per una massima nutrizione

Negli ultimi anni sono state innumerevoli le diete che hanno spopolato sul mercato. Ciò si deve principalmente al fatto che le persone stanno riconoscendo che è il momento di iniziare a mangiare meglio e avere uno stile di vita più sano. Tutti noi sappiamo

che abbiamo bisogno di mangiare più frutta e verdura ma troppo spesso finiamo per scegliere le opzioni sbagliate. Per esempio, l'avocado può apparire come un alimento sano ma in realtà è pieno di grassi e calorie. Le banane possono sembrarti salutari ma in verità contengono tantissimi zuccheri. Ciò che devi trovare è il sano equilibrio di questi elementi.

La chiave per cambiare la tua dieta la trovi nel riconoscere le aree che desideri modificare e lavorare su di esse. Per esempio, alcune persone hanno

bisogno solo di aggiungere verdura alla loro dieta e ridurre la carne. Altri ancora necessitano di tagliare sui dolci e aggiungere frutta e verdura. Alcune persone possono fare tanto iniziando da un'abbondante colazione in modo da non mangiare tanto nel resto della giornata.

© Copyright 2014. Tutti i diritti riservati. - 19 - Anna De Simone

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Si tratta di piccoli cambiamenti che potresti attuare se fossi motivato/a a farlo. Devi solo riuscire ad integrare queste piccole modifiche nella tua vita.

Mangiare sano significa anche mangiare cibi diversi per persone diverse. Spiego

meglio: un corridore regolare che corre 5 km ogni fine settimana non ha certo le stesse esigenze nutrizionali di un impiegato che siede ad una scrivania tutto il giorno e magari ha bisogno di perdere 10 chili.

Un buon punto di partenza è quello di cominciare a cambiare la tua dieta, aumentandone la varietà. Effettua ricerche più mirate durante lo shopping e prova ad evitare le tentazioni “zuccherine” che si nascondono dietro i banchi alimentari. Se mangi spesso fuori

casa puoi comunque fare scelte migliori. Limita i condimenti e mangia più verdure e pollo, naturalmente, senza pelle.

Una buona idea potrebbe essere quella di non mangiare l'intero piatto se la quantità è abbondante ma portarne una parte casa da mangiare in seguito.

Mangia più alimenti nutritivi piuttosto che quelli ipercalorici. Sarai sorpreso dalla differenza che questo può fare alla fine della prima seduta.

La maggior parte dei cibi grassi sono

ricchi di calorie “vuote”. Con ciò voglio dire che assumerai tantissime calorie senza però riempirti. Mangiando alimenti che hanno invece il giusto apporto di calorie, quelle che riuscirai ad utilizzare, ti stai provvedendo di energia, senza eccedere sul cibo malsano. I banchi del supermercato sono colmi di alimenti sani, nutrienti che non contengono calorie cosiddette vuote.

**riservati.
Simone**

- 20 -

Anna De

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Non aver paura di provare cose nuove. I tuoi gusti potrebbero cambiare durante la crescita. Potrebbero iniziare a piacerti cibi che da bambino forse odiavi. Alcune persone pensano di non amare determinati cibi quando in realtà non li hanno mai assaggiati prima. Creare è relativamente economico. Quindi non perderai molti soldi se

acquisti spinaci freschi per la tua insalata e scopri che ancora non ti piacciono. Se invece, ti dovessero piacere, hai trovato qualcosa di sano che non ti dispiacerà mangiare e che è poco costoso. Parliamo di una situazione in cui c'è davvero poco da perdere!

Non rinunciare alla tua bistecca il sabato sera. Basta impegnarsi un po' per renderla più salutare. Taglia il grasso in eccesso che non è necessario e non circondarla dalle solite decine di patate. Prova, invece, ad accompagnarla con un po' di ricotta o un bel contorno

vegetariano.



**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 21 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Spuntini sani

Non manca mai quel languorino che colpisce il nostro stomaco intorno alle 3:00 - 3:30 del pomeriggio. Questo tipo di fame è facilmente appagabile con una merenda sana. Invece di ricorrere ai biscotti al cioccolato perché non provi a sbucciare una mela su cui spalmare un po' di burro di arachidi? Oppure con un

bicchiere di latte o un pezzettino di formaggio? Potresti altrimenti pensare ad una manciata di noci. I prodotti integrali sono ottimi per gli spuntini. Pane integrale o taralli possono riuscire a tenerti sazio fino a cena.

Per i bambini, puoi preparare qualche carota pelata e affettata per quando tornano da scuola. Una ciotola di broccoli, peperoni, carote con poco condimento potrebbe divenire un'alternativa stuzzicante. Parliamo sicuramente di snack migliori rispetto a merendine e dolciumi vari.

Eccoti una ricetta veloce che puoi improvvisare in pochissimo tempo ad esempio:

- una porzione di mandarini
- Banane tagliate
- Mele
- Pesche noci
- Fragole

Mirtilli

Uvetta

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 22 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Mescolare il tutto in un succo d'arancia e servire a tavola. Si tratta di una deliziosa “insalata” di frutta fresca che puoi utilizzare come spuntino o come sano dessert.

Ti suggerisco di tenere sempre un vassoio di frutta fresca sulla tavola in modo che le persone siano incoraggiate a terminare il pasto con una mela o

un'arancia piuttosto che con una manciata di pistacchi.

Latte e latticini sono molto importanti ma non è necessario assumerli nelle forme più grasse. Se sei un bevitore di latte intero, considera l'idea di passare a quello parzialmente scremato. Ti sorprenderai di quanto il gusto sia simile nonostante contenga meno calorie e di come in realtà non sia così acquoso come il latte totalmente scremato.

Potresti anche alternare con qualche yogurt magro, un budino o formaggi vari

come la ricotta. Il pranzo, alle volte, potrebbe divenire uno spuntino ben assortito. In materia di carne, ti consiglio di optare per il tacchino, il pollo o il prosciutto.

Le donne incinte, in particolar modo, devono prestare attenzione nel mangiare carne in quanto deve essere ben cotta per assicurarsi di eliminare tutti i batteri in essa contenuti.

Sandwich di pane integrale
accompagnati da un formaggio

spalmabile, poco calorico, possono essere una possibile alternativa.

© Copyright 2014. Tutti i diritti riservati. - 23 - Anna De Simone

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Il tonno confezionato al naturale, in acqua salata è il migliore e facile da preparare. Burro di arachidi, uova, pollame, noci e fagioli sono i migliori elementi per uno snack di questa portata.

Se invece il tuo spuntino sarà seguito da un vero e proprio pranzo puoi limitarti a della frutta fresca o ad uno yogurt alla

vaniglia. Unisci la frutta anche ai cereali e utilizza la frutta e i succhi di frutta per fare frullati, ottimi sia per uno spuntino che per la prima colazione.

Altrimenti potresti spalmare un po' di burro di arachidi o un formaggio cremoso, con pochi grassi, su delle fette biscottate non esagerando con le quantità.



**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 24 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Portare il pranzo con sé

Se sei un uomo o una donna in carriera probabilmente spesso mangi fuori casa ma anche in questo caso puoi decidere per uno stile di vita sano. Oggi non si

può avere la certezza di come vengono preparati i pasti sia nelle mense scolastiche che in quelle per i lavoratori. Se tutti portassero con sé il famoso sacchetto di carta marrone per il pranzo, potresti creare pranzi salutari per tutta la famiglia.

Il fattore più importante però rimane il saper decidere e scegliere cosa mettere in quel sacchetto. E' essenziale scegliere alimenti semplici e veloci. Se sarai capace di creare qualcosa di appetitoso o comunque che piace al tuo bambino, avrai più possibilità che si

tenga lontano dai distributori di merendine o caramelle.

Quando dovrai preparare questi pranzi al sacco assicurati di scegliere tra questi alimenti:

- Frutta o verdura (fresca o confezionata)
- Prodotti realizzati con cereali integrali
- Carne, pesce, pollame, uova, burro di arachidi o legumi

E' bene considerare i gusti della tua

famiglia e coinvolgerla quando ti ritroverai in queste situazioni. Potresti magari sera dopo sera chiedere il loro parere e preferenze in materia di cibi salutari.

© Copyright 2014. Tutti i diritti riservati. - 25 - Anna De Simone

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Proponi diverse opzioni e fai in modo che possano decidere ciò che desiderano mangiare il giorno seguente. Se volessero bibite o prendere del latte a metà giornata, permettilgli di farlo direttamente al bar o al distributore della scuola in modo che possano bere qualcosa di fresco.

I bambini potrebbero divertirsi nel

dover scegliere i loro pranzi. Potresti anche riservare uno scomparto speciale nel frigo per questi alimenti. Non sarebbe una cattiva idea procurarsi sacchetti di plastica, tovaglioli, posate e cannucce da far portare ai bambini con loro.

Alcuni consigli per un pranzo salutare.

Fare sandwich con panini differenti:

- Segale
- Integrale
- Crusca

Le verdure migliori sono:

- Carote
- Spinaci

La frutta consigliata:

- Uva
- Mirtilli
- Arance
- Fragole

Succhi di frutta con pochi zuccheri, latte, cereali e yogurt magri.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 26 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Capitolo

3 **Comprendere cosa significa nutrirsi**

Ci sono numerosi elementi nutritivi che compongono la nostra dieta e svolgono un ruolo importante di cui non possiamo farne a meno.

Gli elementi di base per una sana

alimentazione sono:

□ **Carboidrati o zuccheri**

Sono la fonte principale di energia per il nostro organismo. Rappresentano il combustibile di immediato utilizzo.

- ***Zuccheri semplici*** (glucosio, fruttosio, galattosio, etc.): sono presenti nello zucchero comune, nella frutta, nei dolci, nel miele, nel latte, nelle bibite etc.
- ***Zuccheri complessi*** (amido): sono presenti nella farina, pane, pasta, riso, legumi etc.

□ **Proteine**

Contribuiscono alla costruzione e al rinnovamento delle cellule e dei tessuti.

- ***Proteine di origine animale:*** contengono tutti gli aminoacidi essenziali e sono definite "proteine ad alto valore biologico" sono presenti nella carne, nelle uova, nel latte e nei suoi derivati
- ***Proteine di origine vegetale:*** non contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Sono presenti nei legumi, nei cereali (pane, pasta, etc.).

Si consiglia una ripartizione del 50% di proteine animali e 50% di proteine vegetali.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 27 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

□ Grassi

Sono i nutrienti a più alto valore calorico. Svolgono funzione di termoregolazione e sono veicoli delle vitamine liposolubili.

- **Grassi saturi:** sono presenti soprattutto negli alimenti di origine animale: latte, burro, formaggi, carni,

salumi.

- **Grassi insaturi**: sono presenti negli alimenti di origine vegetale (olio d'oliva, olio di semi), pesce.

□ **Vitamine**

Sono dei nutrienti non energetici, fondamentali per lo svolgimento delle reazioni cellulari. L'organismo non è in grado di produrre (ad eccezione delle vitamine K - D - ed alcune del complesso B) e quindi le deve introdurre attraverso gli alimenti. Sono

sostanze volatili e sottoposte al calore o alla luce si disperdono facilmente.

La loro classificazione è data in base alla loro solubilità.

– *Vitamine liposolubili:* A, D, E, K.

- *Vitamine idrosolubili:* B1, B2, B6, Biotina, B12, Folacina, PP, C.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 28 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

□ Sali minerali

Sono elementi chimici che svolgono una complessa serie di funzioni necessarie per il corretto funzionamento dell'organismo. In piccole quantità devono essere introdotti giornalmente

con l'alimentazione. A differenza delle vitamine i sali minerali non vengono danneggiati dalla luce e dal calore ma si disperdono parzialmente nell'acqua di cottura. I sali minerali distinguono in:

- **Macroelementi** (calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloro, etc.).
- **Microelementi** (ferro, zinco, iodio, rame, fluoro, manganese, cromo, selenio, cobalto, molibdeno, etc.) .

□ **Acqua**

E' importante per qualsiasi tipo di alimentazione ben equilibrata. Bisogna berne almeno 1,5 litri al giorno, quantità che può variare in base al tipo di alimentazione, al clima, all'attività lavorativa ed extra lavorativa.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 29 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Grassi

Anche i grassi come i carboidrati devono far parte della dieta. La giusta soluzione sta nel non esagerare. Molte persone non sanno quanto sia importante assumerli anche se ricordo la necessità

di farlo in maniera limitata. Bisogna che tu prenda sagge decisioni quando si tratta di scegliere i grassi e i carboidrati che andrai a mangiare. Ciò significa iniziare dal sostituire i grassi saturi con quelli insaturi. Per prima cosa perciò cucina con oli leggeri.

I grassi, come ho detto, sono essenziali perché forniscono energia al corpo. Oltre a ciò, collaborano al trasporto delle vitamine liposolubili in tutto il corpo. Queste vitamine sono:

- Vitamina A

- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K
- Carotenoidi

I grassi sono inoltre basilari nella costituzione di molti tessuti e membrane. Essi giocano un ruolo importante nel regolare le varie funzioni corporee.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 30 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

I grassi alimentari sono disponibili in forma animale o vegetale. Molti nutrizionisti esperti consigliano di mantenere l'assunzione di grassi sotto il 20% di calorie giornaliere. Diete estreme, prive di apporto di grassi, non sono sicure e potrebbero danneggiare l'organismo.

Fa enorme differenza anche il tipo di grasso

che si può trovare. Una dieta ricca di grassi saturi, colesterolo e grassi trans detti anche idrogenati è associata a numerose condizioni precarie di salute:

- Malattie cardiache
- Attacchi di cuore
- Affaticamento
- Problemi cronici
- Diabete
- Obesità

L'eccessiva assunzione di grassi saturi e

grassi trans è collegata quindi a gravi complicazioni. I grassi trans sono quelli che rimangono solidi a temperatura ambiente. Uno dei modi migliori per limitare i grassi saturi è quello di minimizzare i grassi animali nella dieta. I grassi animali, come avrai ben pensato, si trovano anche nella carne come ad esempio il bacon e le salsicce.

Puoi regolare il colesterolo equilibrando il consumo di uova e carne così come di tutti quegli alimenti noti

per essere ad alto contenuto di
colesterolo.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 31 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Le etichette dei prodotti alimentari talvolta potrebbero mandarti fuori strada e non farti realmente capire quali sono i grassi utili. Ad esempio, i grassi trans vengono elencati nella lista degli ingredienti e tralasciati nella tabella delle informazioni nutrizionali. Sappi però che gli alimenti più raffinati possiedono una maggiore quantità di

questi grassi.

I grassi migliori sono quelli monoinsaturi e polinsaturi forniti dall'olio d'oliva. Parliamo di oli leggeri che ti aiuteranno a compiere un grande passo avanti nella tua dieta e che non hanno nulla a che fare con tipologie di grasso come quello del lardo da cucina. Questi grassi quindi li troverai in forma liquida a temperatura ambiente e non hanno gli stessi effetti negativi sul cuore come i grassi trans.

Un altro fornitore di grassi è il pesce:

fonte di acidi grassi contenenti omega 3. E' stato appurato che essi contribuiscono a ridurre il colesterolo e a promuovere una buona salute.

Carboidrati

A differenza di quanto certe diete sostengano, i carboidrati sono importanti in una dieta salutare. Essi sono necessari nell'apporto di energia e sostanza nutritive e risiedono in una varietà di alimenti come frutta, verdura, cereali e latticini. Nonostante ciò, non tutti i tipi sono ugualmente efficaci e per questo è

importante che tu scelga con la testa e non con lo stomaco o la vista.

Nel determinare il pane e i cereali da scegliere, prediligi sempre i prodotti integrali evitando quelli più lavorati. E' essenziale limitare l'assunzione di zuccheri come i fritti o i dolci. Altrimenti sarà molto difficile mantenersi in buona salute senza aumentare di peso.

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Oggi sono tante le persone che in cucina eccedono con lo zucchero o il sale. Essi sono utili ma hanno molti aspetti negativi. Il sale, per esempio, provoca ritenzione idrica, ipertensione ed altre condizioni poco piacevoli. Limita per questo l'uso della saliera e

acquista alimenti a basso contenuto di sodio, in modo da preservare la salute e la forma fisica.

Come ho già detto, troverai carboidrati nella maggior parte dei cibi e proprio per questa ragione è fondamentale saper scegliere. Ad esempio, sia i biscotti che il pane integrale sono ricchi di carboidrati ma quest'ultimo è sicuramente migliore rispetto alle varie tipologie di biscotti sul mercato. Oltre che nei cereali e nel pane, i carboidrati sono presenti anche in frutta, verdura e prodotti caseari. Non pensare mai che i

carboidrati e i grassi siano completamente da scartare nella tua dieta.

Presta solo molta attenzione nello scegliere i prodotti più naturali o meglio meno raffinati possibile. Questo perché quando i carboidrati arrivano nell'intestino tenue vengono suddivisi in zuccheri e quelli contenuti nei prodotti più lavorati vengono trasformati in zuccheri ancora più rapidamente.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 33 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Antiossidanti

Si è parlato molto ultimamente in merito all'importanza degli antiossidanti. Si pensa che siano attivi nella lotta contro molte malattie inclusi alcuni tipi di cancro. Oltre a ciò svolgono un azione

anti-età e aiutano nella prevenzione delle malattie cardiache.

Molte aziende per questo stanno commercializzando capsule, soluzioni in polvere o pasticche che aiutino a il nostro corpo ad assimilare antiossidanti. La diffusione di questi supplementi sottolinea il bisogno di provvedere tali sostanze al nostro corpo anche se è preferibile riceverle sotto forma di alimenti che di integratori.

E' importante che tu comprenda il

lavoro che svolgono gli antiossidanti nella protezione del nostro organismo. Essi neutralizzano elementi dannosi noti come radicali liberi. Quest'ultimi vengono prodotti attraverso alcuni processi naturali che il nostro corpo mette in azione. Il corpo, di per sé, è in grado di neutralizzare ed eliminare di conseguenza, i radicali liberi. A causa dell'inquinamento ambientale, un sistema immunitario debole, le radiazione UV e l'uso di alcool, il corpo potrebbe non riuscire più a combattere efficacemente i radicali

liberi. Un eccesso di questi, in seguito, potrebbe danneggiare la struttura e le funzioni dei vari organi e sistemi del corpo. Recenti studi hanno inoltre dimostrato che i radicali liberi sono la causa di molteplici malattie e contribuirebbero ad un invecchiamento precoce.

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Si stima che gli alimenti contengano circa 4000 diverse sostanze con capacità antiossidante. Dal momento in cui solo una piccola parte di questi composti sono stati identificati, non si spiega come l'aggiunta di un integratore possa essere davvero efficiente.

Mangiando invece una varietà di cibo sicuramente sarà più semplice per te

ricevere la giusta dose delle sostanze in questione.

Ci sono anche delle vitamine antiossidanti tra cui:

vitamina C: è probabilmente la più studiata fra le vitamine antiossidanti. È nota anche come acido ascorbico e si pensa che sia in prima linea nella difesa dell'organismo contro infezioni e malattie. E' una vitamina solubile in acqua e deve essere acquisita giornalmente. Puoi farlo mangiando:

- Pompelmi
- Peperoni verdi
- Broccoli
- Verdure con foglie verdi
- Fragole
- Cavolfiori
- Patate

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 35 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

- *Vitamina E*: è una vitamina liposolubile che viene immagazzinata nel fegato e in altri tessuti. E' stato appurato l'effetto positivo che ha contro l'invecchiamento e lenitivo per le scottature solari. E' importante che la dieta contenga alimenti in grado di

fornire adeguate quantità di questa vitamina e sono:

- Germe di grano duro
- Noci
- Semi
- Cereali integrali
- Olio vegetale
- Olio di fegato di pesce
- Verdure con foglie verdi

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 36 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

- *Beta-carotene* è la famosa sostanza che dà il colorito rosa ai fenicotteri i quali, a loro volta, l'assimilano dai gamberetti di cui si cibano. Sono oltre 600 i carotenoidi scoperti sino ad ora ma il più attivo tra di loro è il beta-carotene pigmento naturale presente in alcuni tipi di frutta e verdura giallo-arancione e

verde scuro. Perciò puoi assimilare
beta-carotene da:

- Carote
- Zucca
- Patate dolci
- Broccoli
- Pomodori
- Cavolfiori
- Melone
- Pesche

□ Albicocche

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 37 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Il *selenio* è uno tra i principali minerali da inserire in una dieta salutare in quanto possiede proprietà utili alla prevenzione del cancro e alla degenerazione cellulare. E' fortemente consigliato assumere questa sostanza in maniera naturale senza ricorrere ad integratori talvolta tossici. A questo proposito puoi riempire la dispensa di:

- Pesce

- Crostacei
- Carne rossa
- Cereali integrali
- Pollame
- Uova
- Aglio
- Verdure coltivate in terreni ricchi di selenio

Scegliere alimenti a basso contenuto di

grassi e ad alto contenuto di fibre

Mangiare di più alimenti con fibre è una buona scelta ma allo stesso tempo si dovrebbero ridurre quelli che apportano grassi. Aggiungere fibre alla dieta è uno dei cambiamenti più soddisfacenti che potrai fare. Tuttavia, come ho fatto già intendere, troppe persone oramai seguono diete povere di fibre e ricche di grassi.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 38 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Un buon punto di partenza è sapere in quali alimenti si possono trovare le fibre e quali tra questi sono i migliori. Una dieta in cui l'apporto di fibre è notevole, ti aiuterà a dimagrire e ad evitare tante conseguenze negative derivanti da una cattiva alimentazione.

Nell'aumentare l'assunzione di fibre fallo in maniera graduale poiché bruschi cambiamenti potrebbero portare dolori addominali, crampi e gonfiore.

Vi sono fibre in:

- Piselli secchi e fagioli
- Frutta secca
- Noci
- Semi di sesamo
- Semi di girasole
- More

Gli alimenti su menzionati contengono più di 6 grammi di fibre a porzione.

Quelli che invece ne possiedono dai 4 ai

6 grammi sono:

- Patate cucinate con la pelle
- Mele
- Pere
- Orzo
- Riso integrale
- Crusca
- Fagioli cannellini, secchi, crudi o bolliti
- Piselli secchi, freschi, crudi

□ Patate dolci

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 39 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Gli alimenti che invece contengono dai 2 ai 4 grammi per porzione, sono:

- Verdure
- Agrumi
- Pane di grano duro
- Pane di segale

□ Melone

Dovresti mangiare molti alimenti tra questi ultimi per ottenere lo stesso effetto ma una dieta varia comunque va bene.

Al fine di mantenere nel tempo buone abitudini alimentari è necessario cambiare il modo di fare spesa cucinare e mangiare. Una dieta migliore non dovrebbe resistere a brevi periodi ma dovresti seguirla sempre ed è tal fine che ti consiglio di adottare questi

cambiamenti sin da subito.

Quando per esempio ti rechi al supermercato, indirizzati subito al reparto ortofrutta. Non dovrebbe essere difficile in quanto la maggior parte dei supermercati colloca questo proprio vicino all'ingresso. Compra frutta e verdura fresca di stagione poiché forniscono tante vitamine minerali e fibra. Frutta e verdura confezionata puoi acquistarla anche se non è di stagione.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 40 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Al banco del pane cerca di preferire prodotti realizzati con:

- Farina integrale
- Crusca di frumento
- Crusca di avena

- Semi di papavero
- Semi di sesamo
- Farina d'avena
- Uva passa

E' essenziale imparare a leggere le etichette. La maggior parte di queste sono controllate e devono obbligatoriamente provvedere alcune informazioni come la quantità presente di:

- Calorie

- Fibre
- Vitamine

Puoi trovare questi dati anche sui prodotti di carne, pesce e pollame.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 41 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Leggende sulla Fibra

Ci sono molte credenze sbagliate quando si parla di fibra. Per esempio, c'è chi collega la freschezza di un cibo alla presenza o meno di fibre anche se in realtà non esiste alcuna relazione tra le due cose. Se un prodotto è fresco non

dipende certo dal fatto che sia ricco di fibre. La lattuga, ad esempio, quando oramai non è più fresca lo si nota dalla quantità d'acqua che inizia a trattenere.

Un altro mito da sfatare è la convinzione che la cottura degli alimenti possa compromettere la presenza di fibre.

Anche questo non è affatto vero in quanto la cottura di un cibo non agisce in alcuna maniera sulla quantità di fibre contenute. Sbucciare la frutta o la verdura, può invece, rimuovere le fibre contenute nella buccia stessa; di fatti le pelli commestibili, come la buccia di

mela, sono tutte ottime fornitrici di fibre.

Non concentrarti troppo, sul conoscere il perché dovresti integrare fibre nella tua dieta, piuttosto fallo e immediatamente ti renderai conto di quanto sia un cambiamento vantaggioso. Senza alcun dubbio riscuoterai un grande impatto positivo sulla tua salute.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 42 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Dimensioni delle porzioni

E' risaputo oramai che il corpo umano ha bisogno di mangiare dalle 5 a 10 porzioni di frutta e verdura al giorno. Sembra però che tali cifre diano l'idea

di tanto cibo in più, da non riuscire a consumare nell'arco di 24 ore, è davvero così?

In merito a quanto possa corrispondere una porzione ti dò alcuni suggerimenti:

- Uno spicchio di un frutto di medie dimensioni.
- Una fetta consistente di frutta.
- Due spicchi di un frutto di piccole dimensioni.
- Un bicchiere di fragole lamponi

o uva.

Mezzo bicchiere di macedonia o frutta fresca.

Mezzo bicchiere di frutta cotta o in scatola.

Un quarto di un bicchiere di frutta secca.

Mezzo bicchiere di succo di frutta.

Mezza tazza di verdure cotte, in scatola o surgelate.

Metà lattuga o qualsiasi altro tipo

d'insalata.

A differenza di altri alimenti puoi tranquillamente non frenarti sulle quantità quando si tratta di frutta e verdura. Perciò al momento di pianificare i tuoi pasti assicurati d'includere molte porzioni di frutta e verdura.

Simone

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Capitolo 4 Consigli per una vita più sana

- Rifornire il frigorifero di sedano e carote.

- Tieni pronta sul tavolo o sulla cucina una ciotola di frutta da consumare.

- Mangia una zuppa calda di verdure in una giornata fredda.
- Mangia almeno un'insalata al giorno.
- Fai uno spuntino con mele, arance o frutta secca.
- Aggiungi ai tuoi sandwich una varietà di verdure come: cetrioli, cavoli, lattuga e pomodori.
- Guarnisci i pasti con carote grattugiate o tritate.
- Accompagna ogni cena con due

porzioni di verdura.

Prova le verdure preconfezionate come quelle “agita e gusta”.

Realizza spiedini di verdure alla griglia.

Utilizza per dessert mele o pere cotte.

Usa verdure come carote, cavoli, cipolle, lenticchie e piselli per minestroni e zuppe.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 44 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Consigli per una buona scelta di frutta e verdura

- Quando è possibile scegli sempre frutta fresca. La frutta o la verdura fresca contengono molte più sostanze nutritive rispetto alle varietà congelate o secche.

Prendi frutta e verdura congelata o in scatola solo se si tratta di quella fuori stagione.

Sceglينه di colori diversi.

Presta attenzione durante la cottura delle verdure.

Mantieni sani i tuoi pasti aggiungendo un minimo di olio, burro o margarina.

Scegli la giusta cottura per le verdure. La migliore è al vapore ma puoi cuocerle anche al forno o al microonde.

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 45 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

Non dimenticare il pesce nella tua dieta

Il pesce permette di massimizzare le proteine mantenendo invece bassi i grassi e le calorie. Questo è uno dei motivi per cui il pesce è fondamentale per coloro che stanno cercando di perdere peso o vogliono godere di un'alimentazione più salutare. Sono

pochissimi gli alimenti in cui pochi grassi e calorie si combinano ad un alto contenuto proteico. Quest'ultimo solitamente è fornito con elevate quantità di grassi e calorie.

Molte persone diffidano dal pesce perché hanno timore che non sia fresco oppure perché non sanno cucinarlo. I piatti di pesce potrebbero sembrare, anche a te, troppo impegnativi ma in realtà sono abbastanza semplici da realizzare. Il fattore che ti deve dare coraggio è che l'apporto di proteine nel pesce che sia fresco o congelato e

nei frutti di mare è molto più alto anche rispetto alle carni di manzo, maiale e agnello.



**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 46 - Anna De
Simone**

Scelte salutari – I segreti per una dieta davvero salutare!

**Ora non ti resta che munirti di gustose
ricette salutari e metterti all'opera!**

**Risorse per
approfondire**

Ricorda che fare scelte sagge sulla nostra alimentazione non serve solo per avere una bella linea ma sono necessarie per mantenerci in buona salute.

**Anna De
Simone**

**© Copyright 2014. Tutti i diritti
riservati. - 47 - Anna De
Simone**