

I cibi della salute 2021

GENNAIO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



ACETO BALSAMICO: è un tipo di aceto dal colore bruno che si ottiene dalla fermentazione zuccherina ed acetica del mosto d'uva in speciali botti dette acetate, dove riposa a lungo tempo, tecnica che conferisce all'alimento straordinari caratteri olfattivi e gustativi. È un ottimo prodotto anche sotto il profilo nutrizionale. Il suo contenuto calorico è modesto e può essere utilizzato al posto del sale e di altri condimenti più calorici. Ha una buona azione antiossidante contrastando l'attività dei radicali liberi grazie ai polifenoli provenienti dall'uva; potenzia il sistema immunitario; favorisce la digestione in quanto ha l'effetto di rendere il processo più lento e graduale comportando anche un maggiore senso di sazietà.

FEBBRAIO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA: condimento top della dieta mediterranea. È un alimento dalle molteplici virtù, indispensabile durante l'infanzia per l'accrescimento corporeo e per la formazione delle ossa; è ricco di sostanze antiossidanti, mantiene in salute il fegato e favorisce il funzionamento dell'intestino. I suoi grassi sono del tipo buono ma, deve essere dosato in maniera adeguata essendo un alimento ad alto contenuto calorico. Per esaltarne le proprietà è preferibile l'uso a crudo.

MARZO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



VERDURE A FOGLIA VERDE: sono tutte le piante, basse, di cui si possono mangiare foglie e gambi talvolta detti coste. Alcune sono coltivate, altre sono spontanee e selvatiche. Tra le più conosciute e consumate ci sono bietole, scarole, verze, spinaci, cicoria, i vari tipi di insalate. Rappresentano un ottimo strumento per il mantenimento della salute del nostro organismo sono ricche di vitamine e sali minerali; la notevole presenza di fibre, oltre a facilitare il senso di sazietà, favorisce la peristalsi intestinale; la clorofilla in esse contenuta, supporta il lavoro del fegato, apporta ferro e contribuisce a far assorbire il calcio nelle ossa.

APRILE

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



FRUTTI ROSSI: comprendono varie tipologie di frutti, dalle fragole alle ciliegie ai frutti di bosco come lamponi, mirtillo, more, ribes. Sono diversi per sapore e stagionalità ma accomunati dal colore rosso responsabile del loro aspetto vivace e invitante. Sono ricchissimi di antiossidanti in particolare flavonoidi, polifenoli, carotenoidi, antociani e vitamina C ed E che aiutano a contrastare i danni da radicali liberi, oltre a rendere più forti le difese immunitarie. Aiutano a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue, migliorano l'elasticità dei vasi sanguigni e la circolazione.

MAGGIO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



MIELE: è un prodotto naturale, usato da tempo immemorabile. Oltre ad essere molto gustoso, ha il pregio di essere composto di zuccheri semplici (monosaccaridi) che non richiedono da parte dell'apparato digerente alcun lavoro di trasformazione, per cui forniscono immediatamente energia e calorie. È un ottimo alimento per i bambini, i convalescenti e le persone anziane. A partire dalla prima colazione al posto della marmellata e soprattutto come sostituto dello zucchero per tisane e infusi non può mancare in una dieta sana ed equilibrata.

GIUGNO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



PESCE AZZURRO: è tra i più ricchi in assoluto per contenuto di omega 3, acidi grassi insaturi che aiutano a controllare i livelli di trigliceridi nel sangue, con conseguente protezione del sistema cardiovascolare. Buona è la presenza di minerali quali fosforo, ferro, calcio, iodio, di vitamine in particolare B, D ed E. Il pesce azzurro ha un ottimo potere saziante, fattore questo che lo rende alimento ideale per chi segue una dieta ipocalorica. Lo iodio in esso contenuto è un minerale necessario al buon funzionamento della ghiandola tiroidea responsabile della regolazione del metabolismo basale. Ha un'eccellente digeribilità e la presenza di proteine nobili ad elevato valore biologico, lo rende estremamente nutriente.

LUGLIO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



CARNI BIANCHE: Magre e molto digeribili le carni bianche sono adatte a tutte le età, assicurano tutti i benefici della carne, in particolare la ricchezza proteica, ferro e vitamine del gruppo B. Il vantaggio delle carni bianche rispetto alle rosse è quello di avere un ridotto contenuto di grassi a fronte di un equivalente apporto proteico. La quantità di lipidi varia a seconda della specie animale e in relazione ai diversi tagli ma in generale è piuttosto contenuta, ovviamente ciò vale se si prediligono preparazioni leggere e che richiedono pochi condimenti.

AGOSTO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



PARMIGIANO: è un alimento adatto alla dieta di tutti, bambini, adulti, anziani e donne in gravidanza, non solo gustoso ma anche nutriente. Rispetto alla maggior parte dei formaggi stagionati è più proteico, contiene meno lattosio e apporta un'ottima concentrazione di calcio. Le proteine in esso contenute sono ad alto valore biologico importanti quindi per gli sportivi, i soggetti in accrescimento, per i vegetariani. Ideale grattugiato, in piccole quantità, come condimento sui nostri piatti per esaltarne il sapore ed equilibrare i contenuti nutrizionali.

SETTEMBRE

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



POMODORO: è il re della dieta mediterranea, ottimo alleato della linea perché povero di calorie; è l'ortaggio più coltivato al mondo e ne esistono di varie qualità dimensionali e colori. È costituito per la maggior parte di acqua ed ha un contenuto irrisorio di grassi; è fonte di preziosi nutrienti soprattutto potassio, fosforo, vitamina C, vitamina K e folati. Il colore rosso è dato dal licopene, un carotenoide ad azione antiossidante, antinfiammatoria e protegge gli occhi dalla degenerazione dovuta all'età. È un potente antitumorale e, grazie alla presenza di potassio e acqua, è in grado di regolare la pressione arteriosa, favorire la diuresi riducendo la ritenzione di liquidi e prevenire la comparsa di crampi muscolari.

OCTOBRE

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



PANE: è un alimento straordinario che deve far parte di un'alimentazione sana ed equilibrata. È uno degli alimenti più diffusi e consumati; e un cibo sano ma bisogna imparare a riconoscere il buon pane artigianale di qualità particolarmente ricco di gusto e proprietà nutrizionali. I carboidrati di cui è costituito, una volta ingeriti, vengono trasformati in glucosio utilizzati dal nostro organismo come vero e proprio carburante per far lavorare bene cervello e muscoli. Ottimo sicuramente il pane integrale in grado di ridurre l'assorbimento di zuccheri, grassi e calorie ma, da rinnovare, anche quello con mix di cereali, che contiene vitamine e altri minerali utili per la casa, da preferire questo a colazione tostato con un po' di miele o marmellata.

NOVEMBRE

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



ERBE AROMATICHE: si tratta di piante dalle molteplici proprietà che non dovrebbero mai mancare in cucina poiché, con un minimo modo, per insaporire i piatti riducendo altri condimenti come il sale e i grassi. Le più comuni sono rosmarino, timo, salvia, origano, basilico, prezzemolo, alloro, lavanda e maggiorana. Alcune hanno proprietà balsamiche e digestive come la salvia, l'alloro e il timo, altre disinfiammanti analgesiche e antinfiammatorie come il rosmarino; ottima contro l'emicrania invece è la maggiorana. Hanno profumi intensi, avvilgenti colori accesi e un gusto inconfondibile. Alcune disponibili fresche tutto l'anno, altre si possono congelare o essiccare per averle sempre a disposizione.

DICEMBRE

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



CIOCcolato: è un alimento derivato dai semi della pianta del cacao. Chi vuole beneficiare appieno del prezioso carico di antiossidanti del cioccolato deve aiutarli ai flavonoidi amari del fondente: tanto maggiore è la percentuale di cacao tanto superiore è la presenza di flavonoidi potenti antiossidanti che proteggono le arterie dai danni dell'aterosclerosi e prevengono malattie cardiovascolari come l'infarto e l'ictus. Nonostante questo alimento sia ricco di sostanze importanti per la nostra salute, è buona regola non farsi prendere troppo dall'entusiasmo nei suoi confronti: i flavonoidi non cancellano le calorie e i grassi che nel cioccolato la fanno da padroni!



Nutrizionista Dott. DOMENICO PORZIO

Biologo iscritto all'Ordine Nazionale dei Biologi n° 049821

Via Appia, 883 • 04026 SCAURI (LT) • Tel. ab. 0771.683996 • Cell. 349.7720921 • www.nutrizionistadoc.it