

I cibi della salute 2022

GENNAIO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

PASTA INTEGRALE: simile alla pasta "bianca" vanta un maggior contenuto di fibre, un apporto lipidico e proteico leggermente superiori, una minor concentrazione di carboidrati e quantità maggiori di vitamine, soprattutto del gruppo B. Hanno più o meno le stesse calorie ma l'integrale ha un indice glicemico decisamente più contenuto e un indice di sazietà maggiore. La principale differenza, invece, sta nel fatto che, nell'integrale non vengono scartate le componenti dei cereali, crusca e germe, ricchi di sostanze importanti. Infine, il consumo di cereali integrali diminuisce il rischio di ipertensione e di malattie cardiovascolari e previene lo sviluppo di patologie intestinale grazie all'azione di pulizia esercitata dalle fibre.



FEBBRAIO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
		01	02	03	04	05
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

SCIROPPO D'ACERO: è un dolcificante naturale che si ricava principalmente dalla linfa di alcune specie di acero di origine canadese. È ricco di proprietà e sostanze benefiche per il nostro organismo. Spiccano soprattutto al suo interno sali minerali come potassio, calcio e ferro ma anche vitamine e acido malico. È, quindi, sia rimineralizzante ed energizzante che depurativo e drenante; ha poche calorie per cui è utile per chi segue un regime alimentare ipocalorico. È perfetto sia per gli adulti che per i bambini ed è un'ottima alternativa naturale allo zucchero per dolcificare bevande calde o fredde, biscotti, frullati, dolci. Molto utile, infine, come integratore naturale dopo lo sport.



MARZO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
		01	02	03	04	05
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

GRANOLA: si tratta di un mix di fiocchi d'avena e semi, a volte con aggiunta di frutta secca e miele; è un alimento eccellente grazie ai suoi valori nutrizionali molto completi. È ricca di carboidrati a lento assorbimento, proteine, fibre e grassi sani. Aiuta a combattere stanchezza e affaticamento, utile quindi anche nei momenti di stress e convalescenza perché fornisce energia e vitalità. Grazie al suo alto contenuto di fibre favorisce la peristalsi intestinale, previene la stitichezza e altri disturbi digestivi. Sgranocchiarne un pugno ci aiuterà a colmare il senso di fame.



APRILE

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

PISELLI: appartengono alla famiglia dei legumi ma decisamente più digeribili e possono essere consumati anche da chi soffre di colite, essendo ricchi di fibre insolubili favoriscono il transito intestinale e la digestione. Hanno pochi grassi e poche calorie e, sempre grazie al contenuto di fibre, aumentano il senso di sazietà, sono adatti, quindi, alle diete ipocaloriche e ipolipidiche. Possono essere consumati sia freschi che secchi: i piselli freschi contengono ferro, fosforo, calcio, potassio, vitamine A, B1, C e PP; i piselli secchi contengono principalmente ferro, magnesio e zinco. Grazie al contenuto di potassio e magnesio, nonché alla capacità di ridurre i livelli di colesterolo cattivo, sono utili anche per la salute di cuore e sistema circolatorio.



MAGGIO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

BRESAOLA: è un salume tipico della Valtellina a base di muscoli di vitello la cui asciugatura avveniva, in passato, in locali riscaldati da bracieri alimentati con carbone di legna di abete, e bacche di ginepro, timo e foglie di alloro; queste braci in valtellinesi si chiamano "brasa" da cui il nome bresaola. È un alimento molto nutriente, povero di grassi e ricco di proteine, minerali e vitamine. Le proteine che contiene sono ad alto valore biologico utili quindi, per il rafforzamento muscolare e il recupero dell'energia. I minerali, in particolare zinco e fosforo, e le vitamine sono preziosi per garantire il buon funzionamento del metabolismo; la vitamina E e il selenio svolgono azione antiossidante positiva per l'organismo; fosforo e calcio favoriscono la buona salute di ossa e denti.



GIUGNO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ALBICOCCHIE: sono uno dei frutti tipici dell'estate, di colore giallo, arancione a volte sfumate di rosso e dalla pelle vellutata. Sono ricche di acqua, utile a contrastare la calura estiva, vitamine, sali minerali, beta carotene, licopene e un alto contenuto di fibre. La presenza di vitamina A contribuisce a contrastare l'azione dei radicali liberi. Elevato, inoltre è il contenuto di potassio utile a regolarizzare i livelli di pressione arteriosa; un paio di albicocche accompagnate da un pugno di frutta secca oltre a favorire tale processo, rappresentano uno spuntino fresco e gustoso che non può mancare nelle calde giornate estive.



LUGLIO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

CAROTE: arancioni, fresche e amate anche dai bambini sono una vera e propria miniera di sostanze con molti effetti benefici per l'organismo e la pelle. Oltre i minerali quali fosforo, potassio, calcio, magnesio, ferro, selenio, zinco e rame, sono ricche di vitamine A, B, C, E, fibre e una buona percentuale di acqua. Sono la principale fonte di beta-carotene ad azione antiossidante e antitumorale utili quindi nel contrastare i radicali liberi e nel rafforzare il sistema immunitario, aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo, sono diuretiche e depurative e regolano le funzioni intestinale. Ottime crude, cotte o come base per numerose preparazioni.



AGOSTO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AMARANTO: è uno pseudo cereale, utilizzato come alternativa a pasta e riso, completamente privo di glutine, adatto quindi anche ai celiaci; è ricco di fibre e proteine di alta qualità. Ha un contenuto molto elevato di lisina e garantisce un ottimo apporto di ferro, calcio, fosforo e magnesio. Contiene inoltre, vitamine del gruppo B e C, arginina, alanina. Ha un basso indice glicemico rispetto ai cereali quindi, può essere consumato senza problemi dai diabetici; grazie alla discreta quantità di ferro aiuta tutti i soggetti a rischio anemia ma per ottimizzarne l'assorbimento è utile abbinarlo ad alimenti ricchi di vitamina C.



SETTEMBRE

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

PALAMITA: di forma allungata, il dorso di colore azzurro, talvolta blu scuro, i fianchi argentati e gli occhi molto piccoli fa parte della famiglia dei pesci azzurri ed è considerata una vera e propria miniera di proprietà nutritive: è ricca di sali minerali come fosforo, calcio, sodio e potassio ma è anche un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico e vitamina A, nonché di omega 3 utili a contrastare i depositi di colesterolo nel sangue e quindi a proteggere cuore e arterie. Spesso viene adoperata in cucina come sostituto del tonno ma in realtà le sue carni sono anche più saporite.



OTTOBRE

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ZUCCA: dolcissima e gustosa, è un alimento amico delle diete ipocaloriche grazie alla sua elevata percentuale di acqua. Il suo colore ci fa facilmente intuire quanto sia ricca di caroteni e vitamine A, C e del gruppo B ma anche minerali, tra cui fosforo, sodio potassio e magnesio. Si presta a numerose preparazioni cotta al vapore, bollita per realizzare una deliziosa vellutata, ma anche cotta al forno o arrostita o per realizzare un bel risotto: è buona in ogni modo!



NOVEMBRE

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
		01	02	03	04	05
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

CARCIOFI: re dei mesi freddi, ma con qualche varietà che si allunga fino alla primavera, contengono tantissimi nutrienti. Utili per il fegato e per disintossicare l'organismo, i carciofi sono ortaggi ricchi di principi attivi che conferiscono proprietà depurative, digestive e anti colesterolo. Grazie all'abbondanza di fibre hanno un indice glicemico molto basso che li rende adatti anche per i diabetici; sono inoltre ricchi di potassio, ferro, magnesio, calcio, fosforo, rame e zinco. La cinarina è la sostanza che caratterizza di più i carciofi: favorisce le secrezioni biliari stimolando, così, la rigenerazione epatica e l'aumento del flusso sanguigno. Preziosi anche contro la cellulite grazie al loro effetto diuretico.



DICEMBRE

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

CAVOLFIOR: tipico della stagione fredda, è opportuno approfittare delle sue caratteristiche nutritive e consumarlo un paio di volte a settimana per tutto l'inverno. Poco calorico ma con un elevato potere saziante è perfetto per chi segue un regime di dieta ipocalorico. È un alimento prezioso per i suoi principi nutritivi: potassio, calcio, fosforo, ferro, acido folico e vitamina C. Ha proprietà depurative, rimineralizzanti antitumorali e favorisce la rigenerazione dei tessuti. È poi, particolarmente indicato in caso di diabete perché contribuisce a controllare i livelli di zucchero nel sangue.



Nutrizionista Dott. DOMENICO PORZIO
Biologo iscritto all'Ordine Nazionale dei Biologi n° 049821
 Via Appia, 883 • 04026 SCAURI (LT) • Tel. abit. 0771.683996 • Cell. 349.7720921 • www.nutrizionistadoc.it