

I cibi della salute 2023

GENNAIO

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					

CANNELLA: spezia dal sapore inconfondibile vanta interessanti proprietà terapeutiche. Si ottiene dai rami e dalle parti legnose della pianta *cinnamomum zeylanicum*, che vengono fatti essiccare e ripuliti per eliminare la corteccia. Ha proprietà antisettiche, battericide e disinfettanti ed è particolarmente idonea a combattere le affezioni del cavo orale e delle vie respiratorie. L'apporto nutrizionale è dato da una buona presenza di vitamina C, E, K e delle vitamine del gruppo B, dei sali minerali come magnesio, calcio, ferro, potassio, fosforo, selenio e zinco. Un'ottima idea è aggiungere un pizzico di cannella su delle fettine di mela e poi cuocerle nel forno: uno spuntino e una dolce coccola nei freddi pomeriggi invernali.



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					

PATATE: buone, economiche, versatili ma anche ricche di proprietà e nutrienti! Sono un ottimo alimento adatto a tutti, possono essere una buona alternativa alla pasta o al pane se cucinate in modo sano e abbinate ai giusti alimenti. Sono un'importante fonte di carboidrati ma sono anche ricche di antiossidanti, come flavonoidi e carotenoidi che contrastano la produzione di radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare; hanno un elevato potere saziante utile per regolare l'appetito e il peso corporeo; sono naturalmente prive di glutine. Spesso sono escluse dalla dieta a basso indice glicemico perché ricche di glucidi, in realtà questo varia in maniera considerevole in base alla varietà, al tipo di preparazione e soprattutto ai cibi cui si accompagnano.



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	

LATTUGA: appartiene alla famiglia delle Compositae, ne troviamo di tantissime varietà: la cappuccina, la romana, l'iceberg, la canasta; possono essere più o meno dolci e croccanti ma, sicuramente, tutte accomunate dalla grande capacità di dissetare e reidrattare il nostro corpo. La lattuga è un buon alleato per l'apparato digerente grazie al suo ottimo contenuto di fibre e, soprattutto, per la qualità di quest'ultime che la rendono particolarmente digeribile. Ha un buon contenuto di sali minerali e vitamine A, C e K; le varietà di colore scuro, come la romana, contengono un'alta concentrazione di beta-carotene; la sua composizione di grassi è quasi del tutto assente quindi particolarmente indicata nelle diete ipocaloriche.



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

UOVA: quando si parla di uova senza nessuna specificazione ci si riferisce a quelle di gallina, molti ne temono il colesterolo altri ne apprezzano la grande versatilità in cucina, certo è che rappresentano uno dei cibi più nutrienti al mondo. Si compongono grossolanamente di tre parti: il guscio, costituito principalmente da calcio, l'albume costituito da acqua e proteine e il tuorlo costituito da acqua, proteine e una buona percentuale di grassi. Sono, quindi, un alimento ricco di proteine ma anche di vitamina A, riboflavina, acido folico, vitamina B6 e B12, colina, ferro, calcio, fosforo e potassio. Una curiosità importante: il guscio è ricoperto da un sottilissimo strato naturale (cuticola) che impedisce la contaminazione con le salmonelle, ragion per cui le uova non vanno mai lavate, proprio per evitare che la cuticola venga rimossa.



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				

FAGIOLINI: appartengono alla famiglia delle leguminose ma avrebbero tutte le caratteristiche per essere considerati semplici ortaggi perché a differenza di piselli, fagioli, ceci, fave, dei fagiolini si mangia anche il baccello non solo i semi. Sono piuttosto poveri di proteine, grassi e carboidrati il che spiega il loro basso apporto calorico, sono ricchi invece di fibre, sali minerali, potassio in particolare, e vitamina A e C. Vantano anche proprietà diuretiche e rinfrescanti dell'apparato gastro-intestinale. Grazie all'abbondanza di fibre, sono un ottimo alleato in caso di stitichezza, inoltre, per il loro scarso apporto glucidico, possono essere consumati anche dai diabetici.



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: è uno dei cibi maggiormente consigliati nella nostra dieta e fa parte del gruppo di alimenti che fornisce proteine ad elevato potere biologico; inoltre, le carni ittiche, sono di gran lunga più digeribili. È ricco di grassi insaturi, ad alta concentrazione di omega 3, che, oltre a supportare lo sviluppo neurologico, prevengono l'insorgere di arteriosclerosi ed altre patologie cardiovascolari. Da non dimenticare anche la presenza di sali minerali, come calcio, iodio e fosforo e le vitamine A, B e D. Per mantenere inalterate, non solo le caratteristiche organolettiche ma anche salutari del pesce, è consigliabile prediligere metodi di cottura sani e poco elaborati.



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						

ANGURIA O COCOMERO: è il frutto protagonista dell'estate, il più dissetante e rinfrescante in assoluto costituito da oltre il 93% di acqua e pochissime calorie. È, quindi, un ottimo alleato nelle diete ipocaloriche, ne è però, consigliato un consumo eccessivo ai pazienti diabetici. È fonte di vitamine A, C e del gruppo B e sali minerali, in particolare potassio, fosforo e magnesio. L'attività depurativa dell'anguria è direttamente correlata a quella diuretica: stimolando la diuresi viene favorita l'eliminazione delle scorie in eccesso nell'organismo.



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			

FICHI: pur essendo molto dolci contengono meno zuccheri di mandarini e uva, godono di buone proprietà nutritive e sono facilmente digeribili. Sono un concentrato di sali minerali, come potassio, magnesio, calcio e ferro ma anche le vitamine rivestono un ruolo importante. Il prodotto fresco è un alimento nutriente ed è per questo consigliato in tutte le fasi della vita, come l'infanzia, l'adolescenza, la convalescenza e in tutte quelle attività, in particolare quella sportiva, nelle quali si rende necessaria una fonte di energia rapidamente utilizzabile. Una curiosità: il fico che noi mangiamo, in realtà, è il fiore della pianta, mentre i frutti si trovano all'interno, sono i piccoli acheni (semini), incastonati nella polpa dolcissima e deliziosa.



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	

PEPERONI: sono tra gli ortaggi estivi per eccellenza, gustosi e ricchi di effetti benefici. I tre diversi colori dei peperoni sono dovuti al livello di maturazione, poiché, all'inizio sono tutti verdi; quelli rossi hanno una polpa croccante e zuccherina, i gialli sono succosi e teneri mentre i verdi hanno la polpa carnosa e un gusto lievemente pungente. Notevoli le proprietà antiossidanti, grazie all'elevato contenuto di vitamina A e C e betacarotene e quelle diuretiche e depurative; sono molto ricchi anche di sali minerali, in particolare potassio, fosforo, sodio, e calcio. L'alto contenuto di fibre, favorisce la peristalsi intestinale e aumenta il senso di sazietà, ciò li rende un alimento indispensabile per chi segue un regime alimentare ipocalorico.



OTTOBRE

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					

RISO VENERE: è una cultivar italiana di riso il cui chicco si presenta di color ebano: nasce a Vercelli nel 1997 mediante incrocio tra una varietà asiatica di riso nero e una varietà della Pianura Padana. È un alimento buono e sano: naturalmente privo di glutine, l'alta concentrazione di fibre, i sali minerali, gli antiossidanti, l'elevata presenza di proteine vegetali ne fanno il pasto ideale per chi cerca un alimento salutare, completo ma allo stesso tempo goloso. La maggiore resistenza alla cottura e l'extra elasticità nella masticazione, lo rendono sia un buon sostituto del pane, per accompagnare pietanze come pesce, carne e contorni che un'ottima base per preparare insalate di riso soprattutto nella stagione calda.



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			

CACHI: di forma arrotondata, di colore arancione e dal gusto dolcissimo sono i frutti che simboleggiano l'autunno. Presentano elevate qualità antiossidanti e antinfiammatorie e forniscono una buona dose di energia, per questo motivo sono consigliati ai bambini, agli anziani e agli amanti dello sport. Sono ricchi di vitamina C, betacarotene e sali minerali, in particolare potassio, minerale che conferisce ai cachi spiccate proprietà diuretiche, ma sono presenti anche fosforo, magnesio, calcio e sodio, mentre le fibre li rendono un ottimo rimedio contro la stitichezza. Per la cospicua quantità di zuccheri nei frutti maturi è sconsigliato un abuso a chi soffre di diabete e obesità ma raccomandati in caso di inappetenza e stress psicofisico.



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

MANDORLE: sono il seme commestibile del mandorlo, appartengono alla categoria della frutta secca in guscio e sono ricche di nutrienti e proprietà benefiche per la salute. Come tutti i semi oleosi, hanno un alto contenuto calorico, sono, infatti, costituite per il 50% di lipidi, ma, nonostante questo, non concorrono all'aumento di peso se consumate nelle dosi consigliate e in regimi calorici controllati. Hanno proprietà antiossidanti grazie alla vitamina E e alla presenza di acidi grassi insaturi; proprietà lassative per la discreta presenza di fibre, proprietà benefiche per il sistema nervoso grazie al magnesio e proprietà antinfiammatorie grazie agli acidi grassi Omega 3. Da non trascurare la presenza di calcio utile per il benessere delle ossa.



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