

L'alimentazione come stile di vita per una buona salute

L'importanza e lo stretto legame del binomio "alimentazione e buona salute" è sottolineata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che considera nutrizione adeguata e salute diritti umani fondamentali. L'alimentazione è uno dei fattori che maggiormente incidono sullo sviluppo, sul rendimento e sulla produttività delle persone, sulla qualità della vita e sulle condizioni psico-fisiche con cui si affronta l'invecchiamento. Inoltre una dieta corretta è un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie e di trattamento per molte altre.

SUGGERIMENTI ALIMENTARI

1. la CARNE: deve essere: magra, bianca, di animali giovani, frollata ben cotta ma non troppo, tritata o pestata, cucinata al vapore o al forno o in acqua. Sconsigliata arrostita !

2. il PESCE: è più digeribile della carne, specie magro, bollito o a forno, così anche i CROSTACEI

3. i MOLLUSCHI, invece, richiedono una lunga digestione !

4. il LATTE: deve essere: mischiato (con pane, biscotti, ecc.), magro, bevuto a piccoli sorsi (bollito o delattosato tipo "accadi" o "zymil" o "Latte Monello HD", se non tollerato)

5. il FORMAGGIO: deve essere: magro o duro-secco, non fermentato, ben masticato.

E' un secondo piatto e bisogna utilizzarlo come tale

6. le UOVA: cucinate alla coque o in camicia

7. tra i CONDIMENTI:

-OLIO di oliva preferibilmente crudo, in modica quantità

-GRASSI ANIMALI sono sconsigliati

-SPEZIE e AROMI permessi: basilico, alloro, menta, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo. Sconsigliati: cannella, capperi, chiodi di garofano, noce moscata, pepe, peperoncino, senape

-SALE, ACETO, LIMONE vanno usati con moderazione

8. le VERDURE: meglio cotte (lessate), sminuzzate, non piccanti. Evitare: aglio, asparagi, barbabietole, cavoli, minestra, broccoli, cipolle, verza, peperoni, sedano, spinaci, carciofi, peperoni)

9. le PATATE: sono più digeribili in purea o lesse

10. i LEGUMI: devono essere: cotti a lungo, previa immersione in acqua di ricambio durante la cottura e aggiungendo Bicarbonato, triturati e non passati (solo dopo cotti), assunti in piccole quantità (auspicabile su 100gr: 70gr di pasta e 30gr di legumi)

11. la FRUTTA: deve essere: fresca matura, mangiata lontano dai pasti (anche a macedonia o marmellata); è consigliato non cucinarla

12. il PANE: deve essere: bianco, con poca mollica, ben cotto; raffermo o tostato o biscottato

13. la PASTA: è ben digeribile, con il buco, meglio se poco condita e ben cotta

14: i DOLCI: sono preferiti quelli a pan di spagna

15. i GELATI: assunti lontano dai pasti e preferibilmente alla frutta

16: l'ACQUA: va usata in abbondanza, lontano dai pasti, liscia

INOLTRE E' NECESSARIO:

* fare cinque pasti al giorno (colazione, spuntino di frutta, pranzo, merenda di frutta, cena

* mangiare lentamente, a piccoli bocconi, masticando bene

* evitare cibi troppo caldi o troppo freddi

* cuocere bene e a fuoco lento

* preferire cotture a forno, a vapore, in acqua, a pressione

* l'olio per cuocere deve essere quello di oliva, (se si usa l'olio di semi preferire quello di arachidi o di mais o di girasole, rinnovandolo ad ogni cottura evitando di riscaldarlo fino al punto fumo!)

* fare attività fisica !!

www.espositoassociati.it