

## Impariamo a mangiare sano per una corretta alimentazione

La salute del nostro corpo, come ben sappiamo, non dipende solo da una regolare attività fisica e da abitudini di vita corrette ma soprattutto da un'alimentazione sana e salutare che sia in grado di mantenere il nostro organismo in salute, stimolando una corretta attività del nostro metabolismo. La maggior parte delle persone associa il mangiare sano ad un regime alimentare che ci priva della buona cucina, costringendoci a cibarci solamente frutta e verdura a discapito di piatti più saporiti e ricchi di grassi.

Ebbene, il nostro obiettivo è proprio quello di smentire queste assurde credenze e dimostrare quanto sia facile seguire una corretta alimentazione senza rinunciare al gusto dei cibi. Per mantenere il nostro corpo in buona salute dobbiamo alimentarlo con le sostanze nutritive giuste e nel modo corretto, per fare ciò è importante prestare molta attenzione non solo a ciò che mangiamo, ma anche al modo in cui mangiamo. Cerchiamo subito di chiarire questo punto passando ad alcuni consigli pratici: **Mangiare sano non significa privarsi dei nostri piatti preferiti, ma trovare un equilibrio tra il piacere della buona cucina e cibi che aiutano a bruciare i grassi.**

### L'importanza di una buona colazione

Partiamo dal primo pasto della giornata, la colazione, di norma deve essere:

- Abbondante;
- Varia;
- Leggera.

Un esempio molto semplice potrebbe essere una tazza di tè o di caffelatte, 4 fette biscottate integrali con un velo di marmellata, o 5 biscotti secchi.

Questa sarebbe la scelta indicata per una sana colazione, dal momento che contiene tutte le sostanze nutritive di cui il nostro corpo necessita per iniziare bene la giornata, senza però appesantire eccessivamente lo stomaco durante le ore di lavoro. Qui di seguito vi lasciamo tre esempi di **prima colazione completa, abbondante e soprattutto leggera.**



### **Primo esempio di colazione**

Versate uno yogurt magro in una tazza assieme a una manciata di cereali, muesli o fiocchi d'avena e mescolare il tutto a della frutta fresca tagliata a pezzetti.

Per rendere il tutto più cremoso si può aggiungere un po' di latte, a seconda dei gusti. Cercate di evitare lo zucchero, dal momento che già la frutta renderà lo yogurt più dolce, ma se proprio non potete resistere, preferite sempre il miele a qualsiasi altro dolcificante.

Questa colazione è perfetta poiché contiene proteine, carboidrati e vitamine mischiati nello stesso pasto e dovrebbe dare sazietà anche ai più ingordi.

### **Secondo esempio di colazione**

Un altro esempio per mangiare sano a colazione è il tipico panino con la marmellata, usando però pane integrale spalmato con un strato sottile di burro, magari associato ad uno yogurt magro, accompagniamo il tutto con una bella tazza di caffè d'orzo e siamo pronti per una buona giornata di lavoro.

### **Terzo esempio di colazione**

Per i più temerari e per tutti coloro che praticano esercizi fisici quotidiani c'è anche la cosiddetta colazione dei campioni, ricca di grassi e proteine che ovviamente andranno bruciati durante la giornata. Cuciniamo due uova in padella con un pizzico di sale e pepe, assieme a due pugni di arachidi, il tutto accompagnato da una bella spremuta d'arancio e qualche fragola o frutto di stagione.

## **Un buon pranzo senza esagerare**



Per quanto riguarda il pranzo: cucinate 60 g di pasta con verdure, le zucchine sono perfette, 70-80 g di prosciutto crudo senza grasso e verdura lessa in abbondanza (spinaci, finocchi, carote, ecc), e avrete un pasto completo e gustoso.

La miglior scelta per mangiare sano è equilibrare gli alimenti: è meglio mangiare poco ma vario che assumere un solo alimento in grosse quantità.

### **Primo esempio di pranzo**

Per un pranzo veloce, comodo anche per coloro che lavorano e passare la pausa pranzo in ufficio, vi proponiamo ricetta di una classica torta salata, potete prepararla anche il giorno prima. Per questa torta occorrono:

- 1 rotolo di pasta sfoglia rotonda;
- 1 zuccina;
- 1 peperone giallo;
- 1 peperone rosso;
- un po' di funghi;
- del radicchio;
- 100gr ricotta fresca;

Pulite e tagliate le verdure a dadini, disponeteli sulla pasta sfoglia precedentemente stesa in uno stampo da forno, aggiungere la ricotta e infornare a 180° per 40 minuti.

### **Secondo Esempio di Pranzo**

Anche il pesce è un ottimo alimento che deve sempre far parte della nostra alimentazione e se non lo amate particolarmente gli spaghetti alle vongole sono proprio ciò che fa al caso vostro, infatti assieme alla pasta il pesce viene apprezzato di più anche dai più piccoli. La preparazione è

semplicissima, basta solo:

- Mezzo chilo di Vongole fresche;
- 300 grammi di spaghetti;
- Olio;
- Aglio;
- Mezzo limone;

Per prima cosa prepariamo le vongole: poniamole in una pentola piena di acqua fredda e sale e lasciamole in frigorifero per circa due ore, mettiamole poi a bollire in una pentola con acqua limone e un po' di vino bianco, dopo circa dieci minuti soffriggetele in una padella con un bicchiere vino e un po' dell'acqua usata in precedenza.

Aspettate che i liquidi evaporino e in fine amalgamate il tutto con gli spaghetti che nel frattempo avrete cotto.

## Lo Spuntino per mantenere attivo il metabolismo



A metà mattina e a metà pomeriggio, è consigliabile fare uno spuntino, uno yogurt per esempio, qualche biscotto secco, un frutto, sono l'ideale per mangiare sano, tanti pasti in porzioni ridotte aiutano a **stimolare il metabolismo rendendolo così più attivo e pronto a bruciare i grassi.**

## Una tranquilla cena a casa

Al momento della cena si può scegliere se mangiare carne, pesce o uova.

La sera per rimanere leggeri è consigliabile una cottura al vapore o ai ferri, in modo da ridurre le calorie. Il tutto si può accompagnare con un'insalata di lattuga, radicchio e pomodori. Dal momento che nessuno di questi cibi contiene carboidrati, è ammesso aggiungere un po' di pane, ma senza esagerare.

Per la cena abbiamo pensato ad una ricetta leggera e sana a base di pesce:

## Esempio di cena sana

I gamberi o anche i gamberetti saltati in padella sono un ottimo esempio di cena salutare: sono facili da preparare e ottimi se accompagnati da fagiolini e insalata fresca.

Potete optare anche per il salmone alla griglia affiancato da un'insalata di patate.

Questo è solo un esempio di un giorno qualsiasi della settimana per la vostra per imparare a mangiare sano. Tenete sempre a mente che frutta e verdura sono alimenti che possono essere consumati in grande quantità, come contorno o durante gli spuntini per placare gli attacchi di fame, dal momento che riempiono lo stomaco senza farci ingrassare.

## Mangiare sano al lavoro



Ma chi lavora, e spesso e volentieri pranza o cena in ufficio, come fa? **Trovarsi fuori casa dalla mattina alla sera non aiuta a seguire una dieta equilibrata**, per questo motivo abbiamo aggiunto questo esempio di giornata tipo per aiutarvi a mangiare sano anche in casi estremi:

- Colazione: una tazza di latte macchiato parzialmente scremato con 6 biscotti secchi.
- Pranzo: pane, possibilmente non all'olio, con prosciutto crudo e pomodoro, accompagnato da una spremuta d'arancia.
- Spuntino: una mela (o un frutto in generale).
- Cena: risotto al pesce, verdura lessa, un frutto.

Seguendo un esempio come questo, anche chi si trova fuori casa tutto il giorno, può seguire una corretta alimentazione e mantenere la propria dieta.

Alleghiamo inoltre alcuni semplici consigli, che ci aiutano a perdere peso, stimolando il nostro corpo a bruciare grassi e mantenersi in forma.

- Mangiare cibi ricchi di fibre, molta verdura e frutta come intervallo fra i pasti.
- Ridurre drasticamente il consumo di prodotti dolciari come merendine, succhi di frutta, e dolci in generale e, udite udite, anche di sale all'interno dei cibi. Eh sì, perché il sale trattiene i liquidi in eccesso all'interno del nostro corpo incrementando il rischio di ritenzione idrica e cellulite.
- Ridurre il consumo di alcol, è preferibile consumarne una quantità moderata durante i pasti.
- Preferire ai grassi animali quelli vegetali, come per esempio olio extravergine di oliva piuttosto che burro o strutto.
- Consumare pesce almeno 2 o 3 volte alla settimana, cucinandolo in maniera semplice, come già detto, al vapore o alla griglia . Per coloro che lo amano, anche il sushi è ottimo.
- Moderare il consumo di carne, qualsiasi tipo, e preferire i tagli magri o le carni bianche piuttosto che rosse.

Il miglior modo per mangiare sano è quello nostrano, seguendo nostra cara dieta mediterranea, regime alimentare equilibrato e salutare, provate e fateci sapere!

## Ultimi consigli per mangiare sano

Per finire vi lasciamo qualche ottimo consiglio da parte dei dottori della Fondazione Veronesi in merito ad una sana alimentazione, qualche pratica norma e buona abitudine da tenere sempre a mente per mangiare sano e vivere meglio:

### Cosa fare

Cercate di assumere ogni giorno una buona dose di frutta e verdura;  
Imparate ad usare altre spezie per condire gli alimenti;  
Assumiamo cereali in abbondanza e usiamo farine non raffinate;  
Pesce e legumi sono grassi buoni, inseriamoli nella nostra dieta;  
Assumere latte di mandorla o latti vegetali;  
Abbondiamo con la frutta secca, semi noci e cioccolato minimo 60%;

### Cosa non fare

Non esagerate con le dosi di carne all'interno della vostra dieta, variate spesso;  
Evitate il più possibile i grassi animali, al burro preferite sempre l'olio d'oliva;  
Non abbondare col sale, ma prediligete altri condimenti;  
Diminuite lo zucchero bianco e usate dolcificanti più naturali zucchero di canna e miele;  
Limitiamo l'uso delle uova;  
Evitiamo formaggi grassi per dare spazio alla ricotta e ai formaggi più freschi;