7 cibi salutari che pensavamo facessero male

Nel suo nuovo libro, “Cucina Evolution. In forma senza dieta”, la dottoressa Chiara Manzi spiega come abbinare e cucinare i cibi, per non rinunciare a nulla, essere sani e restare o tornare in forma: sì a pizza, fritti e cioccolato se abbinati al consumo di inulina e curcuma

Dott.ssa Chiara Manzi (Foto © Ufficio stampa).

Esistono almeno 7 cibi salutari che pensavamo facessero male! Buone notizie per coloro che non resistono ai piccoli peccati di gola: secondo la **nutrizionista Chiara Manzi**, alcuni cibi che vengono spesso considerati poco salutari, se inseriti nel modo corretto nella nostra alimentazione, possono essere dei fidati alleati del nostro benessere e della forma fisica, anche dopo gli eccessi delle feste!

A proposito di alcuni cibi salutari che pensavamo facessero male, nel suo ultimo libro ("**Cucina Evolution. In forma senza dieta**", edito da Art Joins Nutrition) la dottoressa Manzi illustra in modo approfondito i principi base da seguire per avere un'alimentazione che non escluda nulla, consentendoci di restare in salute e in perfetta forma.

«*Fermo restando che ognuno di noi dovrebbe adottare una dieta varia e bilanciata pensata in base alle proprie esigenze, e che, in caso di patologie o sensibilità alimentari, è sempre opportuno consultare il proprio medico, credo sia arrivato il momento di assolvere quei cibi o quelle cotture che da tempo sono "accusati" ingiustamente.* – commenta l'autrice – *Recenti studi, infatti, hanno dimostrato come, abbinando in un certo modo gli ingredienti e seguendo determinate procedure per la cottura, possiamo mangiare tutto ciò che amiamo, senza privarci di nulla, compreso pizza, fritti e cioccolato*».

7 cibi salutari che pensavamo facessero male

Vediamo allora i **7 alimenti che possiamo lasciare nella nostra dieta** senza sentirci in colpa.

Pasta e pizza: non vanno demonizzati

I **carboidrati vengono spesso demonizzati**, soprattutto quelli a base di farina raffinata. Sebbene, in effetti, siano da preferire i prodotti integrali, più ricchi di fibre, dobbiamo ammettere che spesso il gusto viene compromesso. La soluzione, dunque, è quella di aggiungere inulina a catena lunga, una fibra solubile non digeribile che potenzia la microflora e non altera il sapore. Il piatto risulterà ricco di fibre, gustoso e con un minor impatto glicemico.

Perchè la pizza si può inserire nella dieta e in che modo.

Olio Extravergine di Oliva: condire con intelligenza

L'**olio EVO è ricco di acidi grassi monoinsaturi**, che proteggono cuore e arterie, è ricco di vitamina E, un potente antiossidante che contrasta l'invecchiamento cellulare, e di polifenoli, che migliorano la microflora intestinale. Dunque usiamolo nelle **giuste quantità per insaporire i nostri piatti**, senza eccedere.

Cibi cotti: a volte più salutari

Sfatiamo subito il mito secondo il quale i cibi crudi siano più salutari. Se questo può essere vero per alcuni alimenti, che magari rischiano di perdere parte dei nutrienti durante la cottura, non vale per altri. Alcuni alimenti, infatti, consumati da crudi risultano essere meno nutrienti, come nel caso delle carote: i **carotenoidi** si assimilano solo al 5% se le consumiamo crude!

Uova: miti da sfatare

Altro falso mito, quello che il **consumo di uova** faccia aumentare il colesterolo. Numerosi studi hanno appurato che, anche mangiando fino a 12 uova alla settimana, non si verificano aumenti né di peso, né di colesterolo. Senza arrivare a queste quantità, le uova presentano **proteine di alto valore biologico** e importanti micronutrienti come la vitamina A, la B12, acido folico (importante in gravidanza), ferro, calcio, fosforo e potassio. Infine, il tuorlo è ricco di lecitine, che riducono l'assorbimento intestinale del colesterolo. (Scopri di più sulle uova)

Uova e cioccolato fondente sono oggetto di diversi miti da sfatare.

Cioccolato fondente: confortevole e sano

Ricco di flavonoidi, in grado di regolare la microcircolazione sanguigna e linfatica e di favorire la protezione dei piccoli vasi venosi, protegge il fegato e rinforza il sistema immunitario. A patto di non assumerlo insieme ai latticini perché la caseina impedisce l'assorbimento intestinale dei flavonoidi. In questi grigi pomeriggi invernali, dunque, non neghiamoci una tazza di cioccolata calda (qui trovi una ricetta golisissima), magari sostituendo il latte con acqua, o concediamoci della gustosa crema spalmabile alle nocciole, scegliendo quelle povere di zuccheri e grassi e arricchite con inulina.

Fritto: conserva le vitamine

Tutte le diete vietano la frittura, nonostante sia un metodo di cottura che conserva benissimo molte vitamine. Per limitare l'assorbimento dell'olio, è sufficiente **prediligere la farina di riso**. Ma è anche importante friggere i nostri alimenti in abbondante olio (almeno 1 litro ogni 100 grammi di prodotto) e a una temperatura costante di 170° C. Un altro trucco: prima di friggere l'alimento, mettetelo a raffreddare in freezer, assorbirà la metà del grasso; il fritto andrà scolato bene e poi tamponato tre volte in carta assorbente.

Frittura e curcuma: se ben adoperati, hanno i loro benefici.

Curcuma e pepe nero: riducono la pancia

Questa coppia vincente ha il potere di ridurre il girovita. La curcumina vanta molte proprietà positive, abbassa il colesterolo, inibisce la formazione di cellule grasse, aiuta l'umore, ma il suo assorbimento intestinale è molto basso se non viene accostata alla piperina del pepe nero, che stimola i villi intestinali e ne aumenta l'assimilazione fino a duemila volte.

Data di creazione
21/01/2021
Autore
silvia-fissore