



Quarantena: i 7 alimenti che non devono mancare nella dieta

Approfittiamo del maggior tempo a disposizione per fare scelte alimentari più consapevoli, prediligendo i cosiddetti cibi funzionali



In quarantena è importante non perdere la motivazione e le buone abitudini (Foto © Unsplash).

Quello che si sta vivendo a causa del **Coronavirus** è sicuramente un periodo particolare. Da una parte è un momento in cui ci si ritrova con se stessi e si è costretti a “traslocare” la propria routine fra quattro mura, dall'altra si è liberi dai ritmi frenetici di sempre ed è possibile **dedicare il giusto tempo a quelle attività generalmente messe in secondo piano**.

Di fondamentale importanza è non perdere la motivazione e le buone abitudini.

Si può, ad esempio, ottimizzare il **tempo a disposizione dedicandosi alla cucina** facendo scelte più consapevoli e genuine dal punto di vista alimentare.

Alimenti Funzionali: perché?

È giusto porre una maggiore **attenzione alla qualità dei cibi che si consumano**, oltre che alla quantità, per salvaguardare la propria salute e rendere il corpo più forte e meno vulnerabile, soprattutto in presenza di un **[virus come il Covid-19](#)** che potrebbe beneficiare di difese meno efficaci.

In particolare, bisogna avere un occhio di riguardo per i **cibi funzionali**, così definiti perché sono in grado di **apportare benefici sistemici** oltre che ottimali per i loro valori nutrizionali.

Alimentazione in quarantena: 7 cibi funzionali da avere in casa

I sette alimenti che non devono mancare nella dispensa sono: le **patate**, i **kiwi**, i **mirtilli**, le **noci**, la **curcuma**, le **uova** e il **kefir**.

Le **patate**, tuberi preziosi, sono ricche di micronutrienti essenziali per il corretto funzionamento delle reazioni metaboliche, oltre che un toccasana per la salute della mucosa intestinale.

I **kiwi** sono ottimi per l'elevato contenuto di vitamina C, indispensabile per il supporto del sistema immunitario.

I **mirtilli**, grazie alla presenza di antocianine, sono validi antiossidanti.



Mirtilli (Foto © Francesca Trasimeno).

Le **noci**, per via dell'elevata concentrazione di acidi grassi polinsaturi omega 3 ed omega 6, supportano il sistema cardiovascolare e **contrastano i radicali liberi**.

Vi è poi la **curcuma**, spezia antinfiammatoria e ipoglicemizzante.

Non devono mancare le **uova**, in quanto contengono proteine ad alto valore biologico e vitamina D (nel tuorlo), ideale per compensare l'attuale impossibilità di passeggiare al sole.

Infine è importante il **kefir**, una **bevanda fermentata** in grado di ripristinare la flora microbica e salvaguardare, così, il microbiota intestinale che svolge diverse importanti funzioni.



Consumare il kefir: ecco come

Concludendo, è possibile affermare che gli alimenti sopracitati, oltre ad essere benefici, sono molto versatili e se ne consiglia, pertanto, il consumo abituale. Con essi si possono realizzare moltissimi piatti sani e gustosi.

Di seguito, una foto che rappresenta uno spunto per **consumare il latte di kefir** a colazione insieme a cereali soffiati, fruttini e crema di frutta secca 100%.



Latte di kefir con cereali soffiati, fruttini e crema di frutta secca (Foto © Francesca Trasimeno).

Data di creazione

20/04/2020

Autore

francesca-trasimeno