

Il quiz alimentare della salute!

Curiosità, luoghi comuni dell'alimentazione e suggerimenti per portare a tavola la salute con il quiz del **“Vero o Falso?”**.

- 1) Il cioccolato fondente danneggia la salute dei denti.
- 2) Chi soffre di disturbi allo stomaco dovrebbe preferire l'assunzione di piccoli pasti durante la giornata.
- 3) Quando le giornate sono più fredde assumere alcolici aiuta a riscaldare l'organismo.
- 4) In presenza di colesterolo alto l'utilizzo del burro è da preferire all'olio.
- 5) Il pepe nero ha proprietà antisettiche.
- 6) Un'alimentazione sostenibile aiuta il pianeta.
- 7) Per dimagrire si deve rinunciare ai grassi.

Risposte

- 1) Falso, grazie agli antibatterici naturali contenuti nel cacao amaro. I benefici di questo alimento sono inoltre numerosi. Ad esempio aiuta il sistema immunitario, fa bene all'umore e contribuisce a proteggere il cuore. Attenzione alle calorie... ma un quadratino al giorno di solito è concesso!
- 2) Vero. Sarebbe opportuno preferire pasti leggeri e frequenti. Per controllare la produzione di acido attenzione anche alla qualità dei cibi come all'assunzione di bevande gassate zuccherine, ai cibi fritti, al pomodoro e alla caffeina.
- 3) Falso. Infatti pur essendo dei vasodilatatori sono di durata effimera e possono successivamente creare dispersione di calore. Date invece preferenza a zuppe calde, vellutate, minestrone, infusi e tisane magari allo zenzero, una radice con “effetto riscaldante”.
- 4) Falso, perché il burro contiene un'elevata quantità di questo grasso che, in eccesso, tende a depositarsi nei vasi arteriosi ostruendo il passaggio del circolo sanguigno. Attenzione anche al consumo di lardo o strutto.
- 5) Vero. Questa spezia stimola inoltre la digestione e contiene alcuni sali minerali come potassio, calcio e fosforo. Apprezzato è anche il suo sapore piccante, dovuto alla piperina, ma il suo consumo non deve essere eccessivo per non irritare le mucose intestinali.
- 6) Vero. La dieta equilibrata ha un ruolo fondamentale anche per la salute del pianeta! Ad esempio assumendo porzioni corrette si evitano gli sprechi, riducendo il tempo dalla raccolta al consumo si favorisce la filiera corta e sono maggiori i nutrienti, favorendo il consumo di cibi di origine vegetale si riduce l'effetto serra.
- 7) Falso. Un piano alimentare deve necessariamente includere anche i grassi che spesso, nelle diete “fai da te”, sono invece demonizzati. Al contrario essi aiutano a dare senso di sazietà e a fornire nutrienti essenziali per il nostro organismo.

Rossana Madaschi

Nutrizionista - Dietista

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it