

Il quiz alimentare della salute! Parte 3

Curiosità, riflessioni e... “fake news”. Sfatiamo alcune credenze popolari con il quiz del **“Vero o Falso?”**

- 1) La noce moscata ha proprietà carminative.
- 2) Le uova fanno male al fegato.
- 3) I cibi surgelati e congelati sono la stessa cosa.
- 4) Il consumo di liquirizia aumenta i valori pressori del sangue.
- 5) L’olio di semi di lino va conservato in frigorifero.
- 6) Un rimedio per le vampate di calore consiste nel limitare l’uso di cibi piccanti.
- 7) Le arachidi sono dei legumi.

Risposte

- 1) Vero. Infatti la noce moscata aiuta a promuovere l’espulsione dei gas dallo stomaco e dall’intestino. Inoltre se utilizzata nella cottura dei legumi li rende più digeribili.
- 2) Falso. Le uova non sono solitamente indicate in chi soffre di calcoli della colecisti, ma non vi è un divieto assoluto per l’individuo sano purché non si ecceda con il loro consumo.
- 3) Falso. La surgelazione avviene solo a livello industriale e le caratteristiche nutrizionali dei prodotti sono simili a quelle fresche. La congelazione invece è un trattamento di conservazione casalingo ed è un processo più lento che comporta in parte il deterioramento qualitativo dei cibi.
- 4) Vero. In alcuni casi l’uso quotidiano, ma sovente l’abuso, di liquirizia possono far aumentare la pressione sanguigna. La causa è la presenza dell’acido glicirretinico, il principio attivo più importante di questa radice.
- 5) Vero. L’olio di semi di lino deve essere infatti conservato a basse temperature e anche acquistato refrigerato per non alterare l’elevata quantità di acidi grassi insaturi Omega-3. Si raccomanda il suo utilizzo solo a crudo e, dopo l’apertura, si conserva in frigorifero per circa un mese.
- 6) Vero. Si consiglia inoltre di limitare l’uso di caffeina, degli alcolici, di non fumare e in presenza di chili di troppo recuperare il proprio peso forma.
- 7) Vero, tuttavia per il loro contenuto di grassi sono considerate nel gruppo della frutta secca e dei semi oleosi. Nelle arachidi sono inoltre presenti le vitamine del gruppo B che aiutano anche il buon funzionamento del metabolismo.

Rossana Madaschi

Nutrizionista - Dietista

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it