

Mangiare sì, ma bene!



Ciao ragazzi,

Quanti di voi sognano di nuotare nella Nutella, di mangiare una pentola di patate fritte o un secchiello di gelato?

Eppure il corpo di un ragazzo che sta crescendo ha bisogno di una sana alimentazione, composta da proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre acqua. Non perdetevi d'animo e provate a seguire i nostri consigli: diventerete come Brad Pitt o Angelina Jolie! Probabilmente molti di voi vi state chiedendo: tutti gli alimenti sono uguali? Se la risposta fosse sì, allora potremmo vivere mangiando solo riso o pastasciutta o addirittura caramelle e panna montata. Il problema, quindi, non riguarda solo la quantità di cibo mangiato, ma anche la qualità. È per questo che si deve variare spesso le scelte a tavola e scegliere gli alimenti più adatti.

Per prima cosa bisogna mangiare lentamente e masticare bene, almeno 20 volte ogni boccone, abbandonando la pessima abitudine di trangugiare tutto velocemente e di consumare i pasti davanti alla televisione o al computer. Ingozzandovi mandate in tilt il sistema addetto alla trasmissione del senso di sazietà, che dovrebbe dire al vostro cervello che è il momento di smettere di mangiare perché lo stomaco è pieno. Così si finisce col mangiare più del necessario e i chili aumentano.

Partite da una buona colazione a base di latte o di yogurt accompagnati da pane, fette biscottate con miele e marmellata. La colazione è importantissima perché ci dà l'energia necessaria per gran parte della giornata e bisogna quindi farla sempre. A metà mattinata, meglio prodotti a base di latte oppure frutta per la loro rapidità di assimilazione, evitando le merendine confezionate; lo spuntino serve ad evitare il calo di zuccheri e il senso di fame, nemici dell'attenzione e del rendimento (hai presente quando dal banco vedi la tua prof. sdoppiarsi in due prof.?).

Pane, pasta e riso non devono mai mancare nè a pranzo nè a cena così come carne, pesce, formaggio o uova, necessari per coprire la quota proteica; è consigliato mangiare la frutta tre volte al giorno e nelle stesse quantità la verdura.

Ma le quantità? Non vi preoccupate, vi daremo noi qualche misura. Ogni giorno un ragazzo come voi dovrebbe mangiare al giorno 100 grammi di verdura e 100 grammi di frutta, 1 porzione di 40-50 grammi di farinacei, ricchi di carboidrati (pasta, riso, patate), 70 grammi di carne, pesce, uova e legumi, 2/3 porzioni di latticini (2 dl di latte, 180 g di yogurt, 30-35 g di formaggio, 80 g. di formaggio fresco, gelato), 2 cucchiaini di olio.

Ogni giorno dovrete bere almeno 1 litro di liquidi al giorno: acqua, tisane, brodi. Attenti invece a bibite dolci (bibite gassate e zuccherate, sciroppi) e alimenti grassi (hamburger, carne impanata, formaggini alla crema, maionese, patatine fritte, chips, cioccolata, pasticcini, biscotti, barrette di cioccolato, ecc.).

Un apporto eccessivo di grassi e zuccheri può portare al sovrappeso!

Buon appetito e non dimenticate: per star bene muovetevi in ogni occasione!



La pasta: una lunga storia

Al pomodoro, al ragù, alla carbonara, lunga, corta, attorcigliata... la pasta ha un solo grande difetto: è troppo buona! Ma già prima di Cristo, i romani Cicerone e Orazio si definivano ghiotti di lāgana, forse un'antenata delle lasagne. Gnam!

E nel Medioevo i siciliani erano chiamati mangiamaccaruna. Poi, la passione dei maccheroni passò ai napoletani, che li cucinavano per strada: una specie di fast food dell'epoca. E solo nel 1700 fu inventata da Gennaro Spadaccini un'antenata della nostra forchetta e nel 1839 a Napoli nacque la pasta con la pummarola, il sugo di pomodoro.



Ti va quello ai fagioli?

Nel 2004 i gelatai di Padova hanno creato gelati con 570 gusti diversi. Tra i sapori più strani (e schifosi!) c'erano: aragosta, aceto balsamico, rape rosse, grappa, fagioli, baccalà, acciughe, prosciutto e melone, peperoncino e persino aglio. Record a parte, la fantasia dei gelatai si è sbizzarrita: alla carota, ai fiori, senza uova per i cani. E poi quelli ispirati ai personaggi di cinema e tv, da Puffo a Spiderman.



La dieta mediterranea, il vero elisir di lunga vita!

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato ai modelli alimentari tradizionali dei paesi europei del bacino mediterraneo, in particolare l'Italia, e prevede un elevato consumo di pane, frutta, verdura, erbe aromatiche, cereali, olio d'oliva. Incredibilmente i popoli che vivono nelle nazioni del Mediterraneo consumano quantità relativamente elevate di grassi ma, ciò nonostante, hanno minori tassi di malattie del cuore rispetto alla popolazione statunitense, nella cui alimentazione sono presenti livelli simili di grassi, ma di origine animale. La spiegazione è che la gran quantità di olio d'oliva usata nella cucina mediterranea controbilancia almeno in parte i grassi animali e contiene elementi nutritivi migliori.

