Come mangiare sano senza rinunciare al gusto: idee appetitose e salutari

Data: Invalid Date | Autore: Redazione

Vivere bene ed in salute significa anche e soprattutto curare con attenzione la dieta, mangiando sano e cercando di tenere sotto controllo il peso e l'assunzione di alimenti non in linea con il benessere del nostro organismo. Ma chi l'ha detto che, per ottenere questo risultato, bisogna per forza deprimersi rinunciando al gusto? Il cibo, infatti, rappresenta una delle gioie più grandi della nostra vita, anche da un punto di vista psicologico: piatti privi di colore e poco stuzzicanti, non solo non saziano ma nemmeno soddisfano.[MORE]

Dalle verdure ai carboidrati: quali sono gli alimenti salutari?
Partiamo innanzitutto dalle verdure: probabilmente la componente più importante per variare una dieta salutare, senza per questo rinunciare al gusto. Da questo punto di vista, le verdure di stagione sono la scelta migliore: sono ricche di vitamine e nutrienti per il nostro corpo, sono fresche e permettono di realizzare molte tipologie di stufati e zuppe davvero saporite. Ma le verdure di stagione, insieme alla frutta, non bastano: una dieta salutare deve anche essere equilibrata, dunque non è possibile rinunciare del tutto ai carboidrati come pasta e pane. Da questo punto di vista, è il nutrizionista Pietro Migliaccio a spiegarci il falso mito dei carboidrati deleteri per la dieta: spesso le persone credono che pane e pasta facciano ingrassare, quando in realtà la loro eliminazione porta solo un "falso dimagrimento", dovuto soprattutto alla perdita di liquidi. Come sempre, dunque, il segreto di un'alimentazione sana sta in uno stile alimentare moderato e integrato anche dall'attività sportiva.

Come fare la spesa in modo sano?
La spesa al supermercato è un momento fondamentale per l'efficacia della nostra dieta: da questo punto di vista, il consiglio è di preparare una lista e di seguirla con determinazione, evitando di farsi attirare dai cibi spazzatura e dagli alimenti pensati per catturare la nostra attenzione. Ed in ogni caso, la regola è sempre leggere le etichette per capire cosa contengono realmente i prodotti alimentari.

Inoltre, i supermercati ospitano anche diverse opzioni gustose soprattutto nei banchi dell'ortofrutta, che consentono di variare la dieta con piacevoli novità, evitando di renderla noiosa. Se scegliere con cura i prodotti più adatti al vostro regime alimentare, noi vi suggeriamo di fare la spesa online sfruttando e-commerce come Easycoop.com, che vi consentirà di acquistare tra i tanti alimenti anche i prodotti freschi come frutta e verdura, garantendo sia la qualità degli stessi tramite un trasporto studiato ad hoc per mantenere la loro temperatura, sia la possibilità di ricevere la spesa a domicilio ed in perfetto orario.

Salute e alimentazione: ecco alcune idee appetitose

Come ricordavamo poco sopra, non dimenticate mai che i cibi sani, se combinati nel giusto modo, possono garantirvi tantissime idee culinarie colorate, salutari e appetitose: come ad esempio gli hamburger di salmone e verdure, il kebab vegetariano al seitan oppure una gustosa insalata di farro e verdure. Ma le ricette stuzzicanti e sane non finiscono certo qui: le pennette integrali con cavolfiore viola sono una soluzione ideale per non rinunciare alla pasta, così come la torta di carote, ideale per gli amanti dei dolci. E se volete colorare la vostra tavola con alcune idee sfiziosissime ed eleganti, ecco che il risotto alla fragola e l'insalata di radicchio e fichi rappresentano una soluzione perfetta per un menu sano, vivace e delicato.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/come-mangiare-sano-senza-rinunciare-al-gusto-idee-appetitose-e-salutari/94439