

Dimagrire mangiando: i consigli per riuscire senza tanti sacrifici

Data: 8 febbraio 2017 | Autore: Emanuela Salerno



Perdere qualche chilo per sentirsi a proprio agio d'estate è il desiderio di tanti. Per riuscire, senza troppe rinunce, basta seguire alcune semplici regole. Noi ve ne suggeriamo qualcuna.

Per prima cosa, è buona regola iniziare i pasti con un abbondante piatto di verdure, crude o cotte e poco condite. Il nostro corpo percepisce prima il senso di sazietà se componiamo ogni pasto per la metà di frutta e verdura. Le fibre contenute poi da un lato faranno massa nello stomaco, dall'altro rallenteranno l'assorbimento del glucosio dato dai carboidrati presenti nel pasto.

È importantissimo considerare un'eccezione i dolci, anche se fatti in casa. Meglio considerarli come un'occasione speciale e, in caso, preferirli a colazione. Abituarsi a considerare la frutta come dessert ci abituerà ad essere soddisfatti senza le controindicazioni di un dolcetto.

Un errore che spesso si commette quando ci si mette a dieta è quello di rinunciare ai carboidrati complessi del pane e dei primi. Entrambi danno energia, saziano ed aiutano a tenersi lontani da altre tentazioni. L'importante, come in ogni cosa, è non esagerare con le porzioni. Un ottima soluzione è poi quella di prediligere cereali integrali e derivati, sostituendo le farine raffinate: contengono più fibre e tante vitamine.

Fondamentale è non esagerare con le fonti proteiche, che possono occupare circa un quarto del pasto: sì a uova, pesce e carne, senza esagerare con quella rossa, ed ai formaggi freschi e magri, con contenuto grassi sotto il 25% quali ricotta, feta, caprino, mozzarella vaccina o di bufala. Assolutamente da evitare i salumi che contengono molti grassi animali, ed i formaggi grassi e stagionati.

La colazione, il pasto più importante della giornata, non dovrebbe essere costituita da biscotti e brioches. Meglio i cereali in fiocchi integrali, soffiati o corn flakes, senza sale, grassi o zuccheri

aggiungi, oppure a una fetta di pane integrale con velo marmellata a ridotto contenuto di zuccheri. Latte vaccino, di soia o mandorla oppure tè o caffè, ma tutti senza zucchero, sono le bevande ideali. Via libera, sempre con moderazione, a frutta fresca e frutta a guscio.

Assolutamente da evitare sono i cibi ad alta intensità energetica, ovvero quelli con un contenuto elevato di zuccheri e grassi. Da evitare anche le bibite gassate. È opportuno, infine, imparare a sostituire biscottini, caramelle e merendine con frutta fresca e a guscio e liberarsi, così, delle calorie in eccesso senza rinunciare al gusto.

Regola generale è quella di non cenare troppo tardi. L'organismo, infatti, è regolato da un orologio interno che, al calare del sole, inizia a produrre melatonina per prepararsi al sonno. Ciò influenza tutto l'organismo, organi della digestione compresi, rendendo il processo di digestione più lungo .

Un trucco utilissimo per dimagrire è quello di consumare un pasto ipocalorico. Solo verdura con un cucchiaio di olio extravergine di oliva produrrà gli stessi effetti che ha il digiuno sul metabolismo. Attenzione però a non fare un pasto di sola frutta perché il contenuto di zuccheri stimolerà la risposta insulinica del corpo, vanificando tutto.

Per i più golosi, via libera al consumo, non superiore ai 30 grammi al giorno, di cioccolato fondente al 70%. Ottimo per l'apparato cardiovascolare, mette di buon umore e appaga. Come spezzafame tra un pasto e l'altro, sì a verdura, frutta a guscio o semi oleosi.

Attenzione poi al consumo di cibi prettamente estivi, come la bresaola, il tonno, la pasta fredda e la birra fresca. Per quanto riguarda la bresaola, ad esempio, non bisogna consumerla con il limone, che provoca l'ossidazione della carne, cambiandone anche il sapore. Meglio aggiungerlo in emulsione con dell'olio oppure optare per aggiungerlo sulle verdure da accompagnare all'affettato. Attenzione all'insalata di riso o alla pasta fredda: una porzione condita con prosciutto, formaggio, olive, piselli, può avere ben 500 calorie. Ovviamente vietato aggiungere maionese perché sarebbe ancora più deleterio. Infine, attenzione al tonno in scatola se decidete di utilizzarlo per condire un primo piatto: va ricordato che quello in scatola è già stato sottoposto a trattamento termico per cui andrà aggiunto al suo all'ultimo momento.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/dimagrire-mangiando-i-consigli-per-riuscirci-senza-tanti-sacrifici/100316>