Pausa pranzo, le regole per restare sani

Il rischio maggiore che corre chi fa la pausa pranzo al bar è quello della monotonia del panino sempre uguale. Lo dice Andrea Ghiselli, nutrizionista dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione. Anche perché se lo si sceglie con la farcitura più calorica il danno è inevitabile. La prima regola, quindi, è quella di alternare l'imbottitura del panino o del tramezzino. Vanno evitati quelli farciti con salse e intingoli grassi. La scelta del panino col prosciutto, salame o mortadella può andar bene, ma solo un paio di volte a settimana. L'importante è che ci siano anche delle verdure come rucola, lattuga, pomodori, peperoni o melanzane. Tra panino e tramezzino, meglio evitare cibi morbidi e umidi che assorbono di più i grassi e si mangiano troppo velocemente ritardando la sensazione di sazietà. Meglio evitare in genere i piatti pronti che vengono riscaldati nel microonde e che possono contenere troppi grassi. È bene chiudere il pasto sempre con della frutta preferibilmente fresca. Il succo di frutta, specie quando non ne contiene percentuali elevate, non può sostituire la frutta fresca.