Alimenti: è giunto il momento di sconfessare alcuni luoghi comuni

alimenti-da-evitare-per-dimagrire-69c3035c

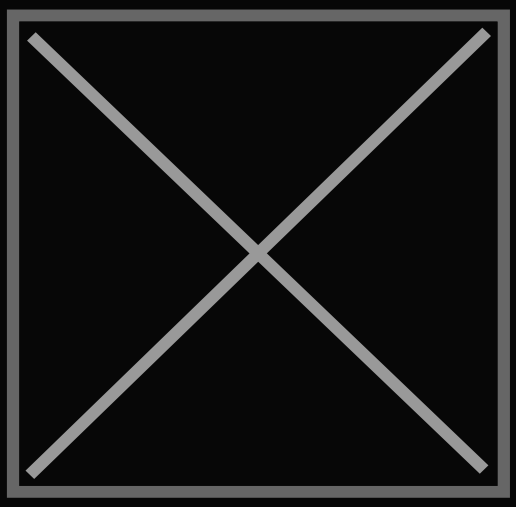
Alimenti: è giunto il momento di fare giustizia. Sono infatti troppi i luoghi comuni tesi a demonizzare o, al contrario, a mitizzare ciò che mangiamo. E il risultato è una gran confusione. Ma vediamo insieme alcuni dei "fraintendimenti" più eclatanti.

L’Olio di Oliva è meno grasso del burro.

Non è vero: l’olio di oliva, dopo l’eliminazione dei residui di morchia e acqua dell’olio di frantoio indispensabili alla sua raffinazione / produzione, è grasso puro al 100%, come del resto tutti gli oli di semi; mentre nel burro ci sono notevoli tracce di latte (acqua).I grassi totali sono l’83,4 % nel burro, il 99% nel lardo perfettamente bianco, il 100% nell’olio.

Chi ha carenza di ferro deve mangiare spinaci.

Non è proprio così: gli spinaci sono tra le pochissime verdure a contenere ferro, ma in quantità infinitesime rispetto ad un bicchiere di latte o ad una fetta di formaggio (ad esempio). Tra le verdure sono i pomodori a contenere più ferro.



La arance contengono vitamina C, una bella spremuta contro il raffreddore!

Le cose non stanno proprio in questi termini: le arance contengono vitamina C ma se ne dovessimo ingerire in quantità tale da assumere tra i 500 mg e 1 gr di vitamina C al giorno dovremmo mangiarne quotidianamente dalle 10 alle 20! Comunque i kiwi contengono il triplo di vitamina C rispetto alle arance.

Le carote fanno bene crude.

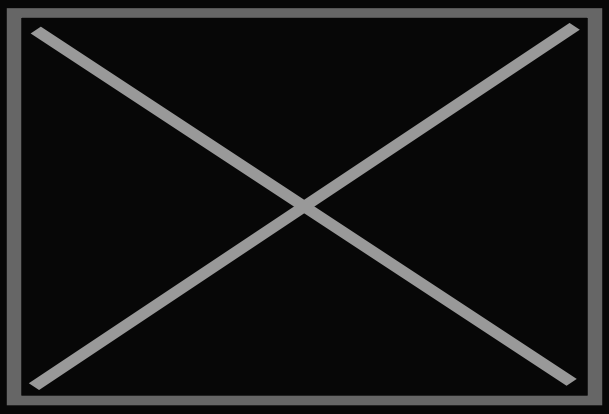
Bisognerebbe essere meno drastici: sicuramente crude non sono nocive, ma se si ha bisogno di betacarotene, lo stesso è enormemente più assimibilabile previo cottura della carota.

La carne è cancerogena, meglio la carne ben cotta.

Meglio non far confusione: la carne non è cancerogena di per sé, anche se contiene aldeide malonica. Lo diventa se cotta ad alta temperatura per la moltiplicazione dell'aldeide, ma soprattutto per la formazione di amine eterocicliche cancerogene e altri composti. Quella alla fiamma o preparata sulla carbonella ha in aggiunta molto benzo-a-pirene cancerogeno.

La panna è molto grassa.

Non è proprio vero: la panna montata, o la crema di latte da montare, contiene molte tracce di latte e quindi relativamente pochi grassi (il 35% circa), contro l'83,4% del burro.



Acqua ? Solo oligominerale, povera di sodio e almeno 2 litri al giorno.

Attenzione alle generalizzazioni: l'acqua, come tutti gli alimenti, deve essere ricca di sali minerali, specialmente calcio e magnesio, per tutti: bambini, ragazzi, donne, sportivi, anziani. Ca e Mg rafforzano l'impianto scheletrico e riducono i rischi di malattie cardiovascolari e tumori.

Povera di sodio? Tutte le acque potabili sono poverissime di sodio. Solo quella del mare ne è ricca. Più l’alimentazione è a prevalenza di cibi idratati o liquidi come verdura, frutta, minestre, brodi, pasta cotta, legumi ecc. meno ci sarà bisogno di acqua “aggiunta bevendola”. Due litri al giorno è il fabbisogno medio idrico globale, derivante da tutta l’alimentazione.