

BUFALE ALIMENTARI

Spesso usate in pubblicità, le seguenti asserzioni sono dette in modo tale che si possono dar loro svariate interpretazioni. Alcune sono addirittura false. E' riscontrato che molti pubblicitari riescono, con queste frasi ad effetto, a conquistare l'attenzione di consumatori un pò creduloni. E' tempo di sfatarne un pò e di confermarne qualcuno!

1. La banana: un incredibile concentrato di 9 vitamine.

Vero e falso: potete trovare questa risposta un pò ambigua, ma è realmente il caso di dire così. Nella maggior parte degli articoli salutistici troverete persone che sostengono che tal frutto o tale verdura siano un concentrato incredibile di vitamine. Tra questi, troviamo la banana. Un frutto di per sé non è un concentrato assoluto. Troverete 9 vitamine in una banana ma sono presenti in parti così esigue da non costituire un gran beneficio per la vostra salute. In ogni caso le banane sono ricche di potassio, un nutrimento che combatte la pressione alta.

2. Il purè è il modo migliore per digerire le patate.

Falso: non vengono digeriti correttamente i concentrati di patate, inghiottiti senza masticare e impregnati di saliva. Quindi non dare troppo puré a bambini o persone anziane.

3. Le carote facilitano il "passaggio" in caso di diarrea.

Vero: Questo è dovuto ad una molecola conosciuta come pectina che assorbe l'acqua e consente delle feci meno "acquose", ma questa verdura non ha proprietà anti-infettive. Attenzione anche all'intolleranza alle carote.

4. I funghi sono la "carne" dei vegetariani.

Falso: i funghi non contengono tutti gli amminoacidi essenziali (che costruiscono blocchi di proteine) che si possono trovare nella carne. Bisognerebbe consumare 1kg di funghi per avere l'equivalente proteico di una bistecca di manzo. Al limite, potete considerarli come proteine complementari.

5. Consumare l'acqua di cottura delle verdure è benefico per la salute.

In realtà ci sono due scuole di pensiero, totalmente agli antipodi.

Vero: l'opinione tradizionale dice che bisogna conservare l'acqua con cui si cuoce la verdura perchè è un concentrato di minerali e vitamine che provengono dalla verdura e sarebbe un inutile spreco gettarlo via.

Falso: d'altra parte, come le vitamine e i minerali, potete trovare anche i pesticidi, insetticidi e acidi nitrici presenti nella verdura.

Per questo dirò che se siete sicuri che sulla verdura non ci sia la mano di qualche pericoloso chimico, fatevi un salutare drink con l'acqua di cottura della verdura.

6. Il fornello da cucina automatico è sicuro per cucinare le verdure.

Falso: se non sai come usarlo

Vero: se rispettate le modalità di utilizzo: cucinare in un quantitativo minimo di acqua, in un quantitativo minimo di tempo e in un contenitore ermetico. In un microonde le vitamine sono più vulnerabili per il tempo di cottura che nella temperatura reale. E' comunque meglio cucinare le verdure a 120°C per 10 minuti che a 100° per 30 minuti.

7. Due banane sono l'equivalente di una bistecca.

Falso: Avete bisogno almeno di 12 o 14 banane per essere sullo stesso valore proteico di 100g di bistecca ma è più nutriente mangiare 12 banane che una bistecca.

8. Il succo degli agrumi acidifica l'urina.

Falso: I sali acidi nella frutta vengono sottoposti ad una trasformazione nel corpo umano che li rende carbonati alcalini, ad esempio la natura acida degli agrumi viene cancellata nel corpo umano. La più parte della verdura e della frutta in generale, ricca di calcio, potassio e altri minerali, è alcalina. Sono molto importanti in un piatto per bilancia la natura acida di carni, uova e pesce.

9. Le prugne secche sono eccellenti contro la stitichezza.

Vero: un eccellente rimedio della nonna, è raccomandato per gli intestini pigri di mangiare ogni mattina 3 o 4 prugne secche imbevute per 24h nell'acqua e di bere l'acqua.

10. I legumi possono costituire da soli un pasto.

Vero: Ma dovete aggiungere altre proteine al vostro pasto. Sebbene ci siano più proteine che nella carne (dal 20 al 24%), mancano di alcuni amminoacidi essenziali. Il più grande inconveniente di mangiare i legumi sono le fermentazioni intestinali che essi provocano.

11. Le patate lasciate maturare all'aria (aperta) sono buone per la salute.

Falso: Ci sono stati casi di intossicazione con patate lasciate maturare all'aria aperta ma se prendete le precauzioni necessarie per rimuovere tutti i germi e i pezzi di terra dalle patate, non ci sono grandi rischi. Il responsabile di questo è la Solanina, un composto che si sviluppa sotto la pelle dei tuberi esposti all'aria, sole e umidità.

12. I grassi saturi sono i principali responsabili dei disturbi al cuore

Ultimamente i grassi saturi derivanti dal consumo di carne sono diventati la principale causa di problemi cardiaci nell'uomo moderno. Con il passare del tempo i problemi al cuore sono diventati un problema preminente nei paesi occidentali. Tuttavia il consumo di grassi saturi di origine animale negli ultimi anni non sono aumentati, al contrario è aumentato in maniera esponenziale il consumo grassi idrogenati e altri acidi grassi assunti mediante burro, margarina e olio raffinato ! A queste pessime abitudini va aggiunto l'aumento di consumo di zuccheri e la diminuzione di attività fisica, questo crea un vero disastro per l'organismo dell'uomo moderno. L'unione di tutti questi fattori crea l' epidemia di malattie al cuore a cui stiamo assistendo.

13. Non mangiare prima di andare a dormire

Ci sono individui che bruciano rapidamente carboidrati, e qualora stessero seguendo la regola di non mangiare due ore prima di andare a dormire, essi potrebbero accusare una crisi ipoglicemica durante le ore notturne, disturbando il sonno e apportando movimenti di disordine al sistema ormonale e a quello immunitario, causando il risveglio accompagnato da uno intenso stimolo di fame, di quelli che provocano il massimo immagazzinamento di grassi! Sottoponiti ad una prova: se non mangiando due ore prima di andare a letto, ti svegli di notte in preda ai crampi della fame, allora forse questa regola di non toccare cibo prima di andare a letto non va bene per te, potrebbe sbalottare il tuo sistema alimentare. Al risveglio siete fortemente affamati ? Se la risposta è si, prova a fare un pasto leggero prima di andare a dormire mescolando i grassi con le proteine. Questo rallenterà l'assorbimento dei carboidrati e ti lascerà la sensazione di sazietà per un periodo più lungo. Vi suggeriamo di mangiare una manciata di mandorle, noci, semi di girasole oppure in alternativa una coppetta di olive o qualche fetta di tacchino con il pane.