

COSA CONSIGLIARE PER BRUCIARE CALORIE ?

Seminario DEA sui CIBI AMICI - Per vivere bene e mangiar sano.

Studiando alcuni nutrizionisti apprendiamo non solo che i cibi hanno un valore proteico ed altri invece aiutano a sviluppare un metabolismo veloce ma sono indispensabili per poter vivere in salute sia mentale che fisica.

Ci sono cibi che durante la dieta, per dimagrire e non ingrassare, possono essere ingeriti in grande quantità, tutti i giorni?

E' possibile?

Sì! dato che per far funzionare la macchina umana, il dispendio energetico è legato alla termogenesi indotta dal mangiare, quindi bisogna farlo in modo sano e genuino. L'organismo lavora costantemente: per la digestione e l'assunzione di cibi con la digestione - spiegano i biologi - crea a seconda dei casi, un metabolismo veloce o meno che si aziona con i nutrienti giusti ma anche con l'intervento della masticazione. Le calorie devono corrispondere ai nutrienti consumati; ma bisogna stare attenti anche alla digestione che a volte fa diventare negativi gli alimenti. Ad esempio, due gambi di sedano hanno solo 16 calorie ma per masticarle e digerirle ce ne vogliono molte di più. Quindi, in pratica per digerire vengono usate più calorie di quelle ingerite e più di quanto ne contengano. Allora occhio a quello che mangiamo e come lo mangiamo.

Quali sono i cibi amici? Ecco 8 verdure:

CAVOLFIORE: 25 calorie per 100 GR. con un alto contenuto di vitamina e sali minerali, con proprietà antibatteriche e antinfiammatorie.

SEDANO - E' la verdura più ipocalorica. 100 GRAMMI. ALTO CONTENUTO DI ACQUA (75 % contro il 25 % di fibre).

CIBI AMICI - cosa consigliare

Scritto da Bunner/Grippi

Mercoledì 02 Settembre 2020 08:31 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 02 Settembre 2020 16:07

ASPARAGI - Contengono solo 20 kcal per 100g. Ricchi di acqua, potassio e magnesio, ideali per i diabetici per il tasso glicemico molto basso.

CAROTE - Contengono 41 kcal per 100g, eccellenti sia cotte che crude. Ricche di pectina e betacarotene, ideali per la digestione e per rallentare l'invecchiamento delle cellule.

ZUCCHINE - Contengono 21 kcal per 100g. Utilissime per fare il pieno di vitamina A,C, potassio e fibre.

CETRIOLI - Contengono 15 kcal ogni 100g, ideali per perdere peso perché ricchi di acqua e provitamina A, B,C e minerali. Amatissimi dagli sportivi, attivano e depurano gli organi principali.

POMODORI - Re della dieta mediterranea, sono ricchi di fibre e vitamine, e facilmente preparabili per ogni piatto. Solo 18 calorie per 100g, con notevoli proprietà diuretiche.

FUNGHI - Alleati di ossa, sistemi vascolare e immunitario, vitamine del gruppo B - contengono 22 Kcal per 100g.

FRUTTA SPEZZAFAME:

MELE - Ricordiamo sempre che una mela al giorno leva il medico di turno: 52 Kcal per 100g, ricche di fibre aiutano l'intestino ed abbassano il colesterolo cattivo.

CIBI AMICI - cosa consigliare

Scritto da Bunner/Grippi

Mercoledì 02 Settembre 2020 08:31 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 02 Settembre 2020 16:07

FRAGOLE - Ricchissime di vitamina C, prive di grassi sale e colesterolo contengono 27 kcal per 100g sono le regine della dieta. Controllano lo zucchero del sangue, prevengono il diabete e il grasso addominale. Agrumi, fragole e frutti di bosco devono esserci con un pizzico di peperoncino.

PAPAYA - Ottimo per fare il pieno di vitamina C, contrasta i problemi intestinali. 43 Kcal per 100g, e ricco di vitamine A, C ed E.

MIRTILLI - Famosi per il pieno di antiossidanti, rallentano l'invecchiamento delle cellule; i polifenoli attivano i geni bruciagrassi e rimangono indispensabili per qualsiasi dieta depurante.

E GLI AGRUMI? Tutti a basso contenuto calorico (cibi a calorie negative) celebri per la vitamina C ed il notevole apporto di acqua.

Sono utilizzabili in ogni e per ogni cucina, mantengono l'equilibrio idrosalino, sono un aiuto con le spezie,

LE SPEZIE:

PEPERONCINO; Poco apporto calorico. INNALZA IL METABOLISMO BASALE, FA BENE AL CUORE. Ha effetti positivi sul mantenimento del peso proprio per l'azione metabolica dei suoi principi attivi. L'assunzione è un apporto al sangue ai tessuti. Può aiutare a bruciare i grassi in eccesso ed eliminare le tossine con la sudorazione.

PREZZEMOLO: va usato crudo per preservare tutte le proprietà curative delle foglie. Appena 35 kcal. per 100 grammi utili a fare il pieno di vitamina C. Utili per rinforzare il sistema circolatorio e purificare il sangue. Inoltre è fonte di betacarotene fa bene alla pelle

■ **ZENZERO**: e **FRUTTA SECCA** sono le nuove aggiunte dietologiche ma ancora di scarso

CIBI AMICI - cosa consigliare

Scritto da Bunner/Grippi

Mercoledì 02 Settembre 2020 08:31 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 02 Settembre 2020 16:07

utilizzo.

Queste notizie possono essere utili e possono essere ampliate da chiunque voglia scrivere approfondimenti sull'argomento.