

Per il pranzo, invece, non dovrebbe mancare mai una fonte di carboidrati complessi come la pasta, o insalate di riso, orzo, farro o di altri cereali o pseudocereali senza glutine o eventualmente un panino, che è da preferire rispetto ad una pizzetta, meglio se integrale.

Come condimento usiamo legumi, pesce, formaggi magri, uova o carne. Usando anche verdura e ortaggi come contorno, renderemo il pasto più fresco, saporito e potremo diminuire la quantità d'olio di condimento.

Propongo alcuni esempi da scegliere per un pranzo equilibrato.

♥ insalata di orzo con i fagioli e pomodorini conditi con un cucchiaino d'olio;

♥ insalata di riso con i ceci e i cetrioli, con aggiunta di buccia di limone;

♥ pasta con ricotta e melanzane;

♥ panino con prosciutto e un cetriolo affettato.

Teniamo sempre a mente che con un po' di programmazione possiamo mangiare sano e con gusto anche sulla spiaggia!



*La nutrizionista
Anna Wiczorek*





scegliendo degli spuntini mirati. Si raccomanda di bere almeno 8 bicchieri al giorno, che forniscono 2-2,5 litri di acqua. La richiesta d'acqua aumenta mano a mano che aumenta la temperatura dell'ambiente, oltre che con aumento del movimento e dello stress, che disidrata tantissimo! Raccomando di preferire sempre acqua naturale, evitando le bevande zuccherate, piene di dolcificanti e di coloranti, e di non esagerare con i succhi di frutta confezionati. Ricordiamoci che l'alcol e la caffeina aumentano la diuresi e quindi favoriscono le perdite di acqua.

Per aiutare a scegliere gli spuntini che consumiamo in spiaggia, ecco un elenco di prodotti che raccomando.

Frutta fresca

Approfittiamo dell'incredibile proposta stagionale di frutta succosa! Possiamo facilmente preparare a casa e portare con noi una scatola di susine, pesche e albicocche. Un'anguria o un melone a fette non solo costituiscono uno spuntino delizioso, ma anche un ottimo modo per rimanere idratati poiché tali frutti sono costituiti di circa il 90% di acqua. La frutta è ricca pure di magnesio, potassio e fibra, indispensabile per la buona regolarità intestinale e utile



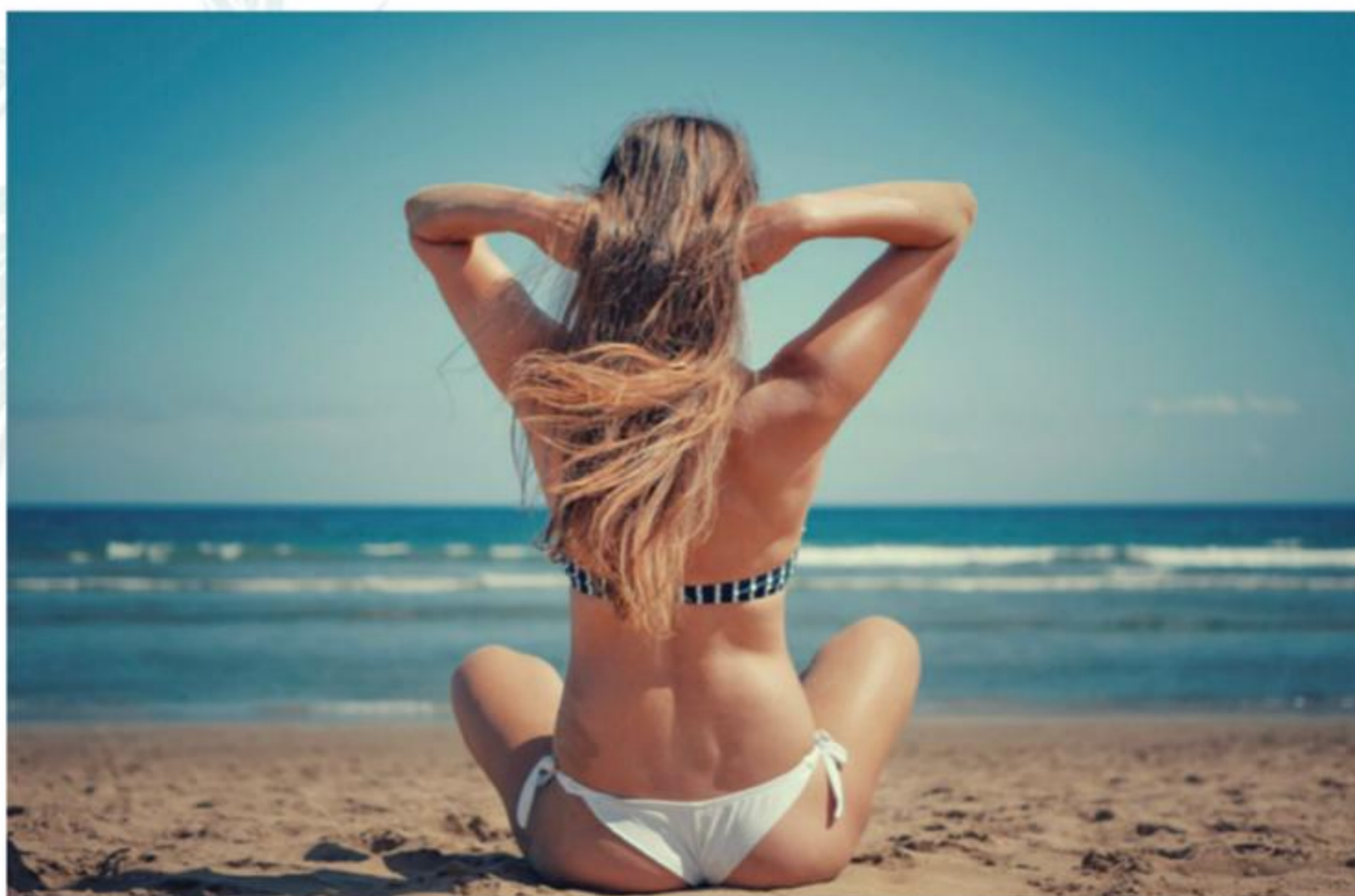
Alimentazione in spiaggia

di Anna Wiczorek

Come aiutare il nostro corpo durante l'estate, specialmente se trascorriamo una lunga giornata in spiaggia? Cosa mangiare e bere per rinfrescare e rigenerare il nostro corpo?

In spiaggia le alte temperature e la brezza possono falsare le nostre sensazioni di sete, che peraltro avvertiamo quando siamo già disidratati. L'acqua è fondamentale perché idrata i tessuti, rimuove

le tossine dal corpo, protegge le cellule ed è un solvente per molti composti dannosi; regola la pressione sanguigna e migliora il lavoro del nostro cervello. Il nostro corpo è composto per il 70% da acqua, che perde di continuo. I primi segni di disidratazione vengono percepiti attraverso i crampi muscolari, giramenti e mal di testa o colpi di calore. Tuttavia, questi sintomi si possono evitare bevendo una sufficiente quantità d'acqua e





a mantenere una “pancia piatta”.

Frutta secca

Mandorle, noci, nocciole, contengono acidi grassi benefici per la salute e una grande dose di magnesio e vitamine del gruppo B. Però, ricordiamo che si tratta di snack relativamente ipercalorici e che 100 g di prodotto equivalgono a circa 650 kcal.

Verdure fresche

Prima di uscire di casa, possiamo preparare pomodorini, carote, cetrioli e sedano. Questo tipo di

merenda è ipocalorica, idratante ed aiuta nel mantenere il peso forma, evitando i picchi glicemici che si determinano dopo aver mangiato dolci. Ad esempio, i cetrioli contengono fino al 97% di acqua e i pomodori al 95%. Inoltre, le verdure sono una ricca fonte di potassio, che favorisce il bilancio elettrolitico.

Un'alternativa per gli spuntini può essere costituita da una barretta di cereali, pane con pomodoro, uno yogurt e ogni tanto un gelato o, meglio, un sorbetto.

