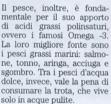
TANTO BUON PESCE NELLA DIETA PER UN PIENO DI BENESSERE E GUSTO

l pesce non è solo gustoso ma, grazie al suo alto valore nutrizionale, ha un effetto benefico suila salute e dovrebbe far parte del nostro menu il più spesso possibile, almeno due o tre volte alla settimana.

Gli italiani ne mangiano ancora poco, mediamente 25 kg a testa contro i 42 kg dei Greci e i 54 kg dei portoghesi.

Il pesce è una grande fonte di vitamine e contiene quelle di tipo A. B. D. E: inoltre. è ricco di numerosi minerali come fosforo, zolfo, potassio, sodio, magnesio, calcio, ferro, e oligoelementi come zinco, rame, manganese e iodio. La quantità di vitamine nel pesce dipende dal contenuto di grassi: i pesci magri sono più ricchi di vitamine del gruppo B, mentre i pesci grassi contengono più vitamine liposolubili come la vitamina A. D ed E.

Per un bambino di tre anni 100 g di pesce coprono l'intero fabbisogno giornaliero proteico e metà del fabbisogno giornaliero di fosforo, che insieme al calcio serve a modellare lo scheletro, a rafforzare i denti e a influenzare la crescita e il rinnovamento cellulare. di ANNA WIECZOREK
biologa nutrizionista,
specialista in scienza dell'alimentazione



Questi importanti acidi grassi sono in grado di influenzare positivamente il lavoro del cuore e l'intero sistema circolatorio: riducono il livello di colesterolo "cattivo" e riducono il rischio di cancro: sostengono il lavoro del sistema nervoso e calmano i nervi: aumentano il livello di serotonina (l'ormone della felicità); migliorano la memoria e la concentrazione: ritardano il processo di invecchiamento e rimuovono i radicali liberi dannosi dal nostro organismo; migliorano la vista; sono insostituibili nella prevenzione e nel trattamento dell'osteoporosi: rafforzano il sistema immunitario.

Gli acidi grassi Omega 3 sono poi importanti nella prevenzione del morbo di Alzheimer e della demenza. Assunti in buone dosi durante la gravidanza e l'allattamento, servono a svolgere un ruolo importante nella crescita e nello sviluppo del cervello del bambino.

Il corpo umano non è in grado di produrre autonomamente questi grassi essenziali ed è questo il motivo per cui dobbiamo assimilarli col cibo.

Insomma, tanti buoni motivi per portare pesce, frutti di mare e crostacei sulla nostra tavola, preferendo il pescato rispetto all'allevato e la piccola pezzatura, in quanto nei pesci più grandi è stato riscontrato un maggior accumulo di mercurio.

La nostra tradizione in cucina è ricca di ricette semplici e sfiziose per preparare ottimi antipasti, primi e secondi, senza limiti di benessere e di gusto: diamo sfogo alla fantasia!