

SPECIALE SALUTE E BENESSERE

PRIMA COLAZIONE

A CURA DI A. MANZONI & C.

COSA METTERE IN TAVOLA PER IL "BREAKFAST": NO A TROPPI GRASSI, SÌ A VITAMINE E CARBOIDRATI

Frutta colorata , leggerezza e sprint appena svegli

UNA PRIMA COLAZIONE CON GLI ALIMENTI GIUSTI È NECESSARIA PER INIZIARE LA GIORNATA NEL MODO MIGLIORE. VEDIAMO QUALI SONO I CIBI E LE BEVANDE NECESSARI PER FARE IL PIENO DI ENERGIA E AFFRONTARE BENE LE ORE DI SCUOLA O DI LAVORO.

I detti hanno sempre un fondo di verità: "il buongiorno si vede dal mattino" può essere interpretato anche come "una buona prima colazione fa iniziare bene la giornata". Dopo la notte è necessario dare all'organismo quelle energie indispensabili per affrontare bene gli impegni della giornata. Con il primo pasto si dovrebbero introdurre il 20% delle calorie totali. Quindi è assolutamente da evitare l'abitudine di bere solo un caffè a digiuno o addirittura non prendere niente! Sarebbe indicato poi mangiare con calma per favorire la digestione. Uscire di casa con lo stomaco vuoto può causare sonnolenza, calo di glicemia e difficoltà nella concentrazione.

Cosa scegliere? Al mattino non dovrebbero mai mancare latte (meglio se parzialmente scremato) o i suoi derivati, come lo yogurt. Poi cereali, fette biscottate integrali spalmate con marmellata o miele,

biscotti secchi, pane o corn-flakes che aiutano a ridurre in senso di fame. E frutta o spremute e frullati di frutta, ricchi di vitamine. Quindi tè, caffè o una tisana. Da evitare invece quei prodotti confezionati che contengono troppi grassi e zuccheri semplici. Gli specialisti hanno recentemente confermato che una prima colazione corretta migliora il metabolismo, aiuta a restare in forma e perfino a non aumentare di peso.

All'importanza della prima colazione si aggiunge l'utilità di uno spuntino "spezza fame" durante la mattinata, per evitare di abbuffarsi a pranzo. Basta consumare un frutto o uno yogurt, per non appesantirsi. Da evitare snack, dolci o salati, certo gustosi ma non amici della linea.

Esaminiamo in particolare la frutta: deve essere fresca e di stagione. È perfetta per la prima colazione per molte ragioni. Ha ottimi effetti disin-

tossicanti ed è digeribile. Nella frutta sono contenuti glucosio e fruttosio, carboidrati semplici che vengono assorbiti e utilizzati con facilità dall'organismo. Insomma, sono un rifornimento di energia prezioso. La frutta presenta poi un ridotto contenuto calorico, essendo molto ricca di acqua.

Essenziale per il nostro corpo, l'acqua mantiene stabile la temperatura corporea, trasporta i nutrienti e allontana i prodotti di scarto. Gli alimenti di origine vegetale sono inoltre la fonte principale di fibra che, oltre a regolarizzare la funzione intestinale, contribuisce al raggiungimento del senso di sazietà e quindi a contenere il consumo di alimenti. Ridotto anche il contenuto dei grassi.

È bene poi variare i colori dei frutti, non tanto (ma anche, perché no?) per una questione estetica, ma per la salute. I consigli per una corretta educazione alimentare indicano un sistema semplice e diver-

tente per orientarsi. Ogni giorno bisogna consumare cinque porzioni di frutta e verdura alternando cinque colori: rosso, bianco, blu-viola, giallo-arancio e verde. In tal modo sarà garantito l'apporto completo di sostanze importanti. La scelta, nella frutta, è proprio ricca e varia a seconda della stagione: c'è ad esempio il rosso di ciliegie, fragole, angurie, il giallo-arancio di albicocche, meloni, pesche, pompelmi. Il verde dell'uva e dei kiwi, il blu-viola di frutti di bosco, prugne, uva nera. E il bianco della mela e della pera. Un mix di tutti questi frutti variopinti combatte l'invecchiamento cellulare, protegge i capilla-

ri e la vista, contrasta l'insorgenza di malattie cardiovascolari e altre patologie.

Un'altra classificazione distingue fra: frutta acida (ananas, arance, fragole, kiwi, limoni, mandarini, pompelmi), semiacida (lamponi, mirtilli, more, ribes nero, ribes rosso), semidolce (albicocche, angurie, ciliege, fichi, pesche, manghi, mele, meloni, nespole, papaie, pere, uva), dolce (banane, datteri, kiwi), grassa (avocado o frutta secca come noci, nocciole, mandorle).

Un altro aspetto da considerare per chi cerca di nutrirsi in modo sano è la scelta dei prodotti biologici. L'agricoltura

biologica è un metodo di produzione che segue precise leggi della Comunità Europea che escludono l'uso di sostanze chimiche di sintesi (diserbanti, insetticidi, pesticidi...) o di OGM (organismi geneticamente modificati). Si usano invece fertilizzanti naturali come il letame e altre sostanze organiche. A difesa delle colture si ricorre a elementi naturali. Un prodotto biologico deve avere un'etichetta che riporta la specifica "agricoltura biologica" e altre indicazioni che segnalano dove e come è stato realizzato. Dunque, anche per la frutta si dovrebbero preferire prodotti "bio", reperibili con facilità in ogni supermercato o punto vendita.

Il buongiorno comincia da...

Fiordifrutta, Nocciolata e Miele biologico **Rigoni di Asiago**.

La colazione buona e sana che dà vigore alla tua giornata.

Per essere in forma ed efficienti fin dalle prime ore della giornata, la prima colazione è fondamentale. Deve rappresentare un vero e proprio pasto, coprire il 25% del fabbisogno calorico necessario nelle 24 ore e basarsi su alimenti facilmente digeribili, quali gli zuccheri semplici, utili al nostro cervello che al mattino ha bisogno di...ingranare.

Esempi di alimenti? La marmellata: è ricca, tra le altre cose, di minerali quali ferro, calcio e potassio. Il miele, invece, è un vero e proprio energetico. La crema di nocciole spalmabile, infine, è la bontà assoluta che diventa vitalizzante.

Rigoni di Asiago da sempre propone i migliori prodotti per una prima colazione buona, sana ed efficace. I Miele italiani, le Fiordifrutta e la Nocciolata, tutti prodotti con materie prime biologiche della migliore qualità, oltre ad essere ottimi come gusto e sapore, sono anche funzionali e rispondono in modo corretto alle diverse esigenze dei consumatori.

Il delicato processo di lavorazione messo a punto dalla Rigoni di Asiago, permette di preservare al meglio i preziosi micronutrienti

dei mieli (acidi organici, enzimi, aminoacidi, ecc) mantenendo così intatti gli effetti benefici per la nostra salute caratteristici di ogni varietà. E sono disponibili in tante varietà: abete, acacia, arancio, castagno, eucalipto, fiori di campo, limone, bosco, rododendro di alta montagna, tarassaco, taglio, millefiori, melo.

Fiordifrutta, ricca in fibre, senza zuccheri aggiunti e a basso indice glicemico, è ottima per tutti, anche per soggetti con patologie quali glicemia e diabete.

Grazie alla lavorazione a temperatura ambiente mantiene tutto il profumo e il sapore della frutta fresca. Nei 25 gusti, dal lampone al mandarino, dalla pesca al fico, dal mirtillo nero al limone e alla fragola, trovi tutti i colori della salute e dei loro antiossidanti.

Morbida, profumata, con tutto il sapore delle nocciole italiane, Nocciolata è una crema spalmabile di cacao e nocciole i cui ingredienti sono tutti da agricoltura biologica. Un peccato di gola che si fa perdonare. Spalmata sul pane diventa un modo sublime di affrontare la nuova giornata.

Il buongiorno comincia da una prima colazione con Miele biologici, Fiordifrutta e Nocciolata
Rigoni di Asiago

Tutti i prodotti Rigoni di Asiago sono disponibili nei Super e Ipermercati.



Fruttosa al cucchiaino

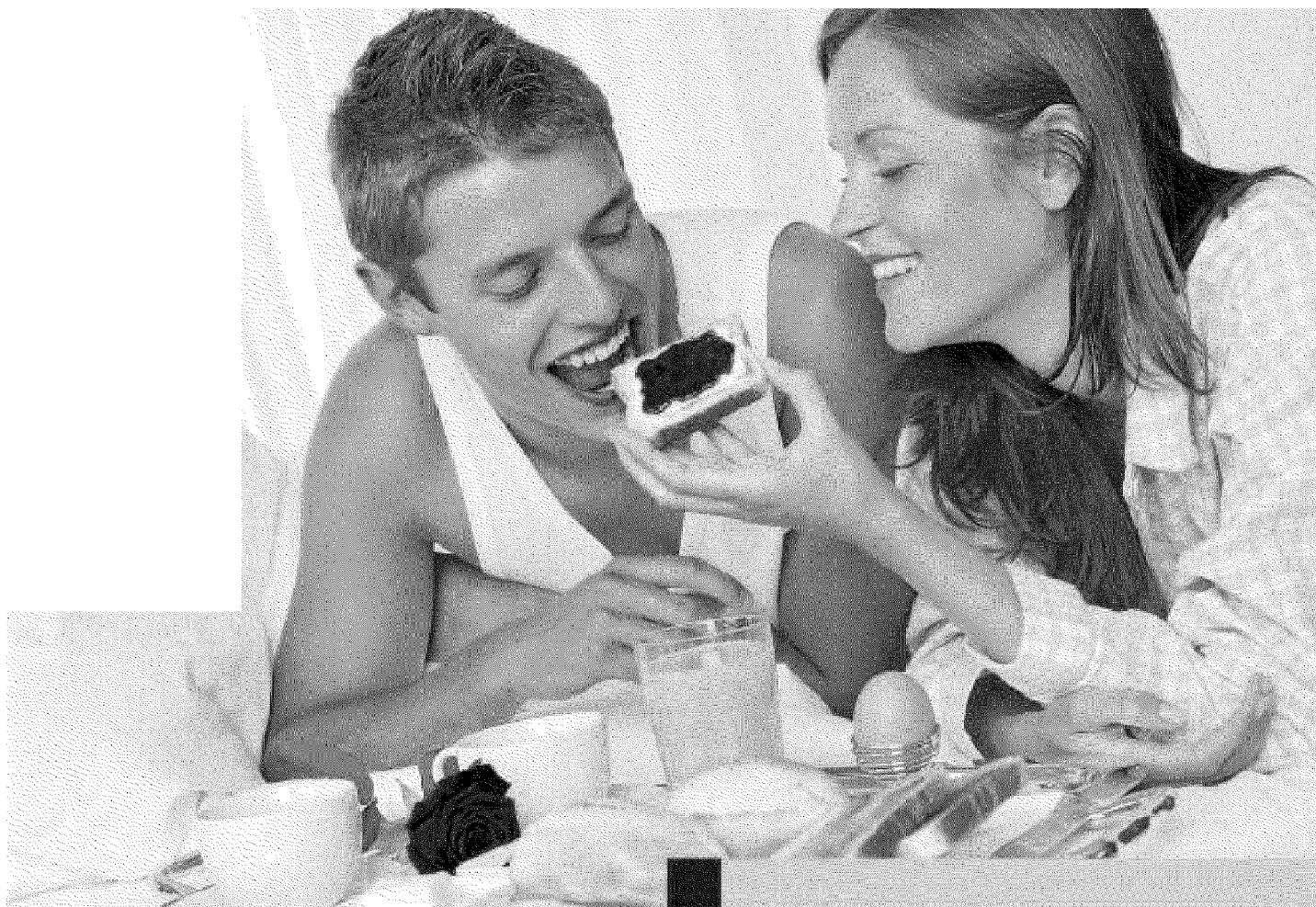
Frutta fresca, bella e sana, perché biologica, le cui qualità vengono salvaguardate da una conservazione ottimale. Frutta pastorizzata e raffreddata in tempi rapidi per mantenere sapore e qualità nutritive. Per questo Fruttosa ha importanti valenze organolettiche e nutrizionali. Ha un basso contenuto calorico (solo 60 kcal per 100 grammi) e un basso indice glicemico (inferiore a 30). È senza coloranti, conservanti e zuccheri aggiunti. Ricca di fibre e sostanze antiossidanti (polifenoli e antociani) dura 18 mesi e rappresenta la quotidiana razione di frutta in quanto è ricca di vitamine e di sali minerali, oltre ad essere un ottimo disintossicante, contiene potassio e zuccheri semplici che vengono bruciati in fretta. Da gustare al cucchiaino, è praticissima. La si può consumare in qualsiasi occasione. A colazione, nella pausa lavoro, a tavola come dessert, dopo la

palestra, nei momenti liberi. Uno spuntino sano e saporito, sempre pronto. Per una vita sana e attiva. Fruttosa è in 3 gusti: albicocca-pesca, frutti di bosco, fragole, fragoline e melograno. Vendita nei supermercati.

focus



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



FANTASIA PER I BAMBINI

Le raccomandazioni per una sana prima colazione valgono ancora di più per i bambini. È indispensabile nutrirli nel modo giusto, così che possano affrontare le ore di scuola con energia e concentrazione. Un trucco per convincerli a mangiare la frutta è quello di tagliarla prima e preparargliela nel piatto in una forma divertente. Ad esempio una faccina o un pupazzo realizzati con ciliegie, fette di mela e kiwi. Basta usare la fantasia!

