

Finite le feste... e ora cosa mangio?

scritto da fmadmin | Gennaio 9, 2017



I consigli della Nutrizionista Raffaella Morello

Le feste si sono appena concluse lasciando inevitabilmente qualche disagio: dalla sensazione di gonfiore, al mal di testa, alle difficoltà digestive, situazioni legate agli eccessi alimentari delle ultime settimane.

Gli alimenti utili per rimediare sono le **verdure amare** amiche del fegato e dei reni, prima fra tutte la cicoria ottima ripassata o all'agro. Poi ancora radicchio e indivia belga trifolate o in insalata; ravanelli e finocchi in pinzimonio; indivia riccia.

Ricordiamo anche il **carciofo**, utilissimo per stimolare l'attività di disintossicazione epatica. Una soluzione

ottimale è il riso con i carciofi trifolati.

Tra la frutta preferiamo: **clementine, pompelmo, ananas.**

Un'attenzione particolare merita il limone da consumare sotto forma di spremuta aggiungendo acqua e zucchero oppure mangiando una fetta con tutta la buccia, rigorosamente non trattata, ricoperta di zucchero o ancora il succo per condire le verdure.

Tra **le spezie** ricordiamo lo **zenzero** che agisce sulle funzioni digestive per preparare delle tisane o in scaglie da aggiungere alle verdure o alla carne; la curcuma che stimola la funzione epatica e agisce sulla flora intestinale da utilizzare per insaporire dai primi piatti ai contorni.

Raffaella Morello