

Frutta prima o dopo i pasti? l'eterno dubbio

scritto da fmadmin | Agosto 6, 2017



Che la frutta debba essere una delle pietanze più importanti della giornata è ormai sapere comune.

Con i suoi concentrati di vitamine e Sali minerali, la frutta non solo nutre il corpo ma aiuta l'eliminazione delle sostanze dannose per l'organismo.

Se mangiata in modo corretto e soprattutto stando attenti alla stagionalità, la frutta apporta grandi quantità di zuccheri semplici che vengono bruciati dall'organismo velocemente (non affaticando l'apparato digerente) e di fibre, che stimolano e facilitano il transito intestinale.

Ma durante la giornata, quando è consigliabile mangiare la frutta?

Ultimamente si è consolidata la credenza che è sconsigliabile mangiare la frutta dopo i pasti. In realtà, non sembrano esserci controindicazioni rispetto al consumo di frutta dopo

un pasto

Inoltre, la frutta contiene fibre che favoriscono i movimenti intestinali, riduce l'assorbimento dei grassi e facilita l'assorbimento del ferro presente nei cibi quindi, per tali ragioni, sarebbe ideale invece assumerla alla fine dei pasti...

È anche vero però che la frutta viene digerita in circa 20 minuti dal nostro corpo e quindi, se ingerita dopo altri alimenti, la frutta stessa prolungherebbe ulteriormente la digestione e l'assorbimento dei suoi principi nutritivi.

Quindi non c'è una regola specifica che indichi se la frutta va mangiata prima o dopo i pasti ma bensì delle accortezze e delle informazioni che è bene sapere per capire come inserire questi alimenti così importanti nei nostri pasti senza appesantire l'organismo:



A colazione

Assolutamente sì! La frutta permette di ristabilire i livelli di glucosio nel fegato e interrompere la disgregazione di proteine muscolari avvenuta durante la notte!

Quindi via libera alla colazione a base di frutta da abbinare alla frutta secca (una decina di mandorle o 3-4 noci). La frutta secca, ricca di acidi grassi essenziali, omega 3 e omega 6 è perfetta per cominciare la giornata.

Lo spuntino

Attenzione ai tempi: prima del pasto o 1 ora e mezza dopo è l'ideale per non appesantire lo stomaco ed evitare gonfiori!

Inoltre mangiare la frutta darà al corpo quel senso di sazietà che ci indurrà a mangiare meno e con meno foga ai pasti principali!

Si ricorda che

- **Preferire SEMPRE frutta di stagione per apportare al corpo i nutrimenti di cui ha bisogno in quel periodo**

specifico dell'anno.

- è meglio mangiare frutta al giusto livello di maturazione, e non verdi, per potersi assicurare tutti i benefici dei frutti
- la frutta andrebbe sempre mangiata con la buccia, che è parte integrante del frutto e contiene buona parte dei principi nutritivi utili per il nostro organismo.
- consuma almeno 3 porzioni di frutta al giorno.

Quindi

**SI ALLA FRUTTA, PRIMA O DOPO I PASTI A SECONDA DELLE NOSTRE
NECESSITA' E ABITUDINI, SEMPRE CON CONSAPEVOLEZZA!**

Ci sono persone che amano mangiare la frutta dopo i pasti e non hanno problemi di fermentazioni intestinali ed altri che invece hanno questo genere di reazioni. L'importante quindi è capire qual è il momento più adatto a te e soprattutto...
MANGIARLA!