

L'importanza dei pasti del giorno.

scritto da fmadmin | Novembre 7, 2014



Il nostro secondo appuntamento coincide con l'inizio di una nuova stagione, l'autunno, il momento in cui la natura si prepara per il riposo invernale, mentre per noi corrisponde alla ripresa delle attività lavorative, all'inizio di un nuovo anno scolastico.

Riprendere le attività, spesso, significa riprendere anche cattive abitudini. Ma cosa possiamo fare per non farci travolgere dalla routine? Adottiamo un'alimentazione sana e distribuiamo i pasti nell'arco della giornata in maniera equilibrata. Il nostro organismo ha bisogno di energia

necessaria per svolgere le attività della giornata: casa, lavoro, studio, hobby, sport e anche quando . I pasti, 3 principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (metà mattina pomeriggio) sono tutti importanti ma in maniera diversa.

La colazione non dovrebbe essere mai saltata. Dopo il digiuno notturno l'organismo richiede energia che servirà ad affrontare la giornata lavorativa o di studio. Saltando la colazione si rallenta il metabolismo; diminuisce l'attenzione e la concentrazione con difficoltà di memorizzazione. Buona regola è consumare latte, yogurt, spremute, frutta fresca caffè, orzo e tè.

Accompagniamo le bevande con pane, fette biscottate, biscotti con marmellata o miele, corn flakes. Dedichiamo almeno 20 minuti del nostro tempo al pranzo. Spesso si salta, a volte è scarso oppure si consuma frettolosamente in piedi o davanti al pc. Si dovrebbero assumere carboidrati fonte di energia per l'organismo come pasta, riso, farro, orzo, cous cous, ecc., consumati con condimenti leggeri.

La giornata volge al termine, i ritmi del nostro corpo rallentano e ci preparano al riposo notturno. Abbiamo bisogno, quindi, di meno energia. Per questo motivo la cena dovrebbe essere leggera. Non dobbiamo saltarla ma preferiamo un piatto proteico a base di carne, pesce o legumi, limitando la quantità di carboidrati (pasta, pane) e di grassi (formaggi). Spesso però la cena diventa il pasto più abbondante della giornata con conseguente aumento delle calorie che non potendo essere debitamente consumate favoriscono l'aumento del peso.

Oltre a ciò una lunga digestione disturba il riposo notturno. Infine, ma non per questo meno importanti, gli spuntini che assicurano un'adeguata distribuzione delle calorie, tengono sempre attivo il metabolismo ed evitano di arrivare ai pasti principali con molta fame.

Gli spuntini devono essere contenuti: un frutto, uno yogurt, qualche biscotto o delle fette biscottate. Nutrirsi è un bisogno fondamentale dell'uomo: una buona alimentazione che rispetti i ritmi naturali dell'organismo, ci aiuterà a

mantenere uno stato di buona salute.

a cura della Raffaella Morello – Nutrizionista