http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11434

<u>Feste in arrivo, come mangiare senza aumentare di peso</u> Salute e Benessere

Inviato da : Kristina Bella

Pubblicato il: 23/3/2025 8:40:00

Gli eccessi maggiori degli italiani a tavola durante il periodo natalizio riguardano il consumo di olio, superalcolici e vino, salse, frutta secca, e salumi. E' quanto risulta da una ricerca fatta dall'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano analizzando le interviste fatte dai medici a un campione rappresentativo della popolazione italiana durante le festivita' di fine anno.



La persone non consciono il valore calorino degli alimenti, sopratunto dei grassi e dei prodotti ebaborati come i dotici, i salumi e i condimenti A-spiega Minchelà Barrichella, responsabile Disentica e Nutricione Cilnica lup Miano A-Non si deve abussare dell'ilioi perriche ha un valore calorino elevato (10g, un cucchiaio de cucina, apportano cinca 90 calorie). E a paritor di pees forito, dello consente administratori consegliano ciliare i quassi di nigria eriminata, perriche questi ultimi correspono colesterio), occurre sempre fine attenuore alle calorie.

I grassi pori non sono introdotti solo soto forma di condimento, ma anche attraverso varie preparazioni industriati come snack, pariettori, panduci. Dall'indegine emerge che il 40% del campione di etai 1 si 124-64 anni dichiana di consumare nel periodo natalizio patanten fitte confessionate e quasi il 50% mangia anche focacce e pizzette negli happy hour e scarrbi di auguri.

Esco alcora del consigli dell'Osservatorio: preparazie i soffinii con vivo bianco, entando oli o buro: limitare l'uso del sale e utilizzare verdure e specie per insaporire le pietanze; limitare i condimenti grassi con alternative funtasioses: specie e fungli per i primi piast; succo di limone, o di arancia, capperi e tottacet per came e pesco; preferire le cotture al vapore, al forno o alla piestra rispetto al finito; preparazie desseri a base di funta (macedonie, funta di bosco), yoguir maggio e sorbetto.

Bere vino rosso moderatamente. A fine pasto, un'abbondante pozizione di frutta fresca (agrumi, ananas, kiwi), limitando la frutta secca e candita ai soli giorni di festa. Mantenere uno stile di vita attivo, spostansi preferibilmente a piedi o in bicidetta e preferire

Feste in arrivo, come mangiare senza aumentare di peso http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11434