

LA LISTA DELLA SPESA 2 - FONTI DI CARBOIDRATI

Oggi parliamo delle fonti di carboidrati.

🤔 Quali sono? Un quarto del piatto sano è costituito da alimenti che forniscono carboidrati complessi, come ad es. il pane, la pasta, il riso, l'orzo, il farro, ecc...

➡ Le linee guida per una sana alimentazione ci consigliano, in accordo con quanto indicato nel piatto sano, di consumare questi alimenti con regolarità, preferendo i prodotti integrali, ricchi di fibra.

✓ I cereali integrali pur non presentando differenze significative in termini di contenuto calorico rispetto al prodotto raffinato hanno un maggiore potere saziante e noti benefici per il nostro organismo. Ricordo sempre che consumare molti alimenti integrali deve essere correlato ad un'adeguata idratazione (data dall'acqua...non da bibite varie!) della quale parleremo in futuro.

🧐 Variamo il più possibile i cereali che scegliamo di portare in tavola, soprattutto in questo momento durante il quale può essere complicato approvvigionarsi giornalmente di pane: pasta, riso, cereali e pseudocereali si conservano a lungo e in commercio trovate facilmente tipologie con tempi di cottura non lunghissimi che in passato ci potevano scoraggiare.

🤔 Quanti ne dobbiamo consumare? In passato spesso abbiamo sentito i carboidrati essere demonizzati nei vari regimi dietetici. 🔍 Dal punto di vista matematico un grammo di carboidrati fornisce 4 kcal, mentre un grammo di lipidi 9: molto spesso i primi sono incriminati perché ci apportano molta energia.

⚠️ In realtà il problema in genere sono i condimenti (pensiamo alla differenza tra un piatto di pasta condita con panna e formaggi, o una carbonara e lo stesso quantitativo con pomodoro fresco e olio).

⚠️ Altro problema sono le quantità. Vediamo ora le alternative.

➡ Una porzione standard di cereali per la colazione è di 30 grammi; le fette biscottate possono essere 3 o 4; un panino per la colazione non dovrebbe pesare più di 50 grammi. Dovrei preferire cereali che non hanno aggiunte (tantissimi prodotti del commercio hanno un elevato contenuto di zuccheri e lipidi, devo leggere l'etichetta per esserne consapevole, e questo vale per tutti i prodotti, non solo i cereali), fette biscottate o pane integrale, o prodotti senza sale o mezzo sale.

!!! A pranzo e a cena i quantitativi variano in base al mio fabbisogno energetico.

Certo è che in questo periodo siamo forzatamente costretti a muoverci un po' meno e, se prima consumavamo pane e pasta a pranzo (ma poi andavamo in palestra o ci facevamo un bel giro del paese per qualche ora), attualmente conviene limitare gli apporti. 🤔

➡ Nelle linee guida per una sana alimentazione abbiamo tre modelli di dieta con frequenze e grammature. Nel livello delle 1500 kcal (il più basso previsto, gli altri sono rispettivamente di 2000 e 2500 kcal) il primo piatto, in quantità standard di 80 grammi (a crudo), è presente una volta al

giorno. Posso scegliere in libertà se organizzarmi consumandolo a pranzo o a cena, l'importante è non esagerare con il condimento e preferirlo nel momento della giornata a me più consono (se dovrò lavorare al pc tutto il pomeriggio magari preferirò spostarlo la sera; se ho la sensazione che la sera mi appesantisca lo consumerò a pranzo). ⚠️ Attenzione sempre ai condimenti, alle aggiunte (es. le grattugiate di molto formaggio sopra), al masticare bene per digerire meglio. Al fine del nostro calcolo un primo standard al giorno in 7 giorni ci farà introdurre circa 560 grammi di cereali.

🍞 Le porzioni di pane previste sono di 50 grammi l'una (un bocconcino per intenderci) e nel livello più basso e corrispondono a 2 e mezza al giorno, nel livello intermedio 3 e mezza. Se ipotizzo di aver un fabbisogno di livello basso posso calcolare di arrivare a un bocconcino a pranzo (350 gr totali a fine settimana) + 1 e mezzo la sera (uno e mezzo corrisponde a 75 grammi, moltiplicati per 7 = 525 grammi nella settimana). Non è il caso di mettersi a calcolare tutto, ma vi consiglio di provare una volta ogni tanto a pesare pasta o pane per renderci conto di quanto in effetti ne consumiamo. Magari non siete grandi mangiatori di pasta ma senza accorgervene consumate molto pane prima e durante il pasto, oppure consumate pochi carboidrati ai pasti ma piluccate durante la giornata. Questo è un buon momento per analizzarsi un po' di più. 😊

🍝 La porzione di pasta fresca all'uovo è 100 grammi, quella ripiena 125 grammi, gnocchi 150 grammi.

🤔 Come prepararli? Proviamo a inserire, oltre alla pasta dei cereali di altro tipo, anche mescolati tra loro conditi a base di verdura di stagione, erbe e spezie. Ottimi i condimenti semplici, come la verdura di stagione sbollentata e l'olio a crudo in quantità limitata, magari con l'aggiunta di aglio e cipolla. Da riscoprire l'abbinamento con i legumi: pasta e fagioli, riso e piselli, cereali misti e lenticchie, un mix ottimale al quale dobbiamo solo aggiungere un contorno di verdura e un frutto per aver un ottimo pasto completo.

➡️ Se utilizzo i sughi del commercio attenzione: alcuni tipi di pesto industriale ad esempio hanno un alto contenuto di sale, e quindi di sodio. Quando lo usiamo potremmo evitare di salare l'acqua della pasta per ridurre il carico sul piatto.

➡️ Un ultimo appunto: le patate sono tuberi che ci forniscono amido: per non sovraccaricare il bilancio del pasto l'ideale è consumarle quando il primo è in forma di minestra o zuppa.

Abbiamo fatto una breve carrellata, per tutti dubbi chiedete pure!