



Mangiamo consapevolmente: cosa c'è nei cibi che consumiamo abitualmente?

Tabella Indice Glicemico

ELEVATO INDICE GLICEMICO		MODERATO INDICE GLICEMICO		BASSO INDICE GLICEMICO	
ALIMENTI	IG	ALIMENTI	IG	ALIMENTI	IG
Maltosio	109	Ananas	59 ± 8	Prugna	39 ± 15
Datteri (secchi)	103 ± 21	Gelato	da 57 a 80	Albicocca	38 ± 2
Maltodestrine	100	Kellogg's Special K	da 54 a 84	Pere	38 ± 2
Glucosio	100	Muesli	da 39 a 75	Bastoncini pesce	38
Pane bianco	da 30 a 110	Coca Cola	58 ± 5	Yogurt	36 ± 4
Cornflakes (Kellogg's)	91	Spaghetti Barilla cotti 10 minuti	57	Piselli bolliti	32,9
Miele	da 32 a 95	Banana	52 ± 4	Latte magro	32 ± 5
Patate al forno	89 ± 12	Kiwi	53 ± 6	Latte di soia	32 ± 2
Pizza al formaggio (Italia)	80	Mango	51 ± 5	Pesche in Scatola	da 30 a 71
Gatorade	78 ± 13	Pane di Segale	da 50 a 64	Fagioli bolliti	29 ± 9
Pane di frum. senza glutine	76 ± 5	Succo d'Ananas	50 ± 4	Pesca fresca	da 28 a 56
Patate fritte	75	Succo di Pompelmo	48	Mela	da 28 a 44
Zucca	75 ± 9	Maccheroni	47 ± 2	Salsiccia	28
Crackers	da 52 a 98	Carota	47 ± 16	Latte intero	27 ± 4
Melone	75	Uva	da 46 a 59	Ciliegie	22
Cocomero	72 ± 13	Pere in Scatola	46,0	Lenticchie	da 22 a 34
Popcorn	72 ± 17	Yogurt magro alla frutta	45	Fruttosio puro	19 ± 2
Riso arborio	69 ± 7	Arancia	42 ± 3	Fagioli di Soia bolliti	18 ± 3
Fanta	68 ± 6	All-Bran	42 ± 5	Yogurt magro	da 14 a 45
Saccarosio e Zucchero di Canna	68 ± 5	Succo di Mela	40 ± 1	Arachidi	13
Croissant	67				
Biscotti (Oro Saiwa, Italia)	64 ± 3				
Patate comuni bollite	da 56 a 101				
Patate dolci	61 ± 7				

ETICHETTE ALIMENTARI: COSA DEVONO INDICARE

Dal 1982 è obbligatorio per legge che l'etichetta rechi l'elenco degli ingredienti, in modo chiaro e visibile. 10 anni dopo arriva il [decreto legislativo n.109 del 27/1/1992](#), che è il testo vigente e stabilisce i criteri per le etichette dei prodotti alimentari preconfezionati.

Iniziamo allora col vedere cosa dovrebbe contenere un'etichetta alimentare a norma di legge:

- Denominazione di vendita
- Elenco degli ingredienti
- Gli additivi
- Il quantitativo
- Termini di scadenza e modalità di conservazione e di utilizzo
- Chi l'ha fatto
- Lotto di appartenenza del prodotto



5 cibi da evitare assolutamente per una corretta alimentazione

Probabilmente la vecchia regola, mangiare "un po' di tutto" è sempre valida. Ogni alimento ha caratteristiche e proprietà di cui possiamo beneficiare. Il problema nasce quando gli alimenti vengono rielaborati e lavorati con procedimenti non sani o mischiati con altri dalla genuinità dubbia o con altre sostanze non propriamente sane. Scegliere cibi il più possibile simili a come la natura ce li propone è un buon metro di misura per scegliere cibi sani. Ogni giorno, però, ci vengono proposte accattivanti tentazioni che se non arginate, possono causare non pochi problemi di salute. Ci sono almeno **5 alimenti da evitare assolutamente per una corretta alimentazione**: la farina 00, lo zucchero bianco, i wurstel, le sottilette, il dado da cucina.

1) Farina 00

La farina 00 (quella più bianca per intendersi) è considerata il veleno alimentare per eccellenza, il numero uno tra i **5 cibi da evitare assolutamente** a causa del suo alto potere infiammatorio. Il suo impiego è talmente vasto che senza accorgercene, ne ingeriamo quantità elevate che causano problemi di vario genere. Dalle intolleranze alle infiammazioni intestinali che possono sfociare in diverse malattie anche gravi come i tumori. Come tutti i prodotti raffinati aumentano la glicemia che produce a sua volta insulina che, nel tempo, favoriscono l'accumulo di grassi indebolendo l'organismo che va incontro a diverse gravi malattie essendo compromesso nelle sue difese immunitarie.

2) Zucchero bianco

Anche questo alimento è considerato un veleno vero e proprio di cui si ignorano troppo spesso la pericolosità. Per questo appartiene ai **5 cibi da evitare assolutamente**. Se si prende un qualunque prodotto da supermercato, dal pollo al prosciutto confezionato, al latte di soia o gli insaccati, si nota che nella composizione è sempre presente lo zucchero come elemento agiuntivo che dà sapore. Si può immaginare quindi la quantità che se ne introduce quotidianamente anche non volendo.

3) Wurstel

Questo genere di insaccato ha conquistato intere generazioni per il suo sapore deciso e per il suo impiego facile tra due belle fette di pane guarnite con un po' di salsa. Ma sapere cosa davvero contengono potrebbe fargli perdere un po' di fascino e infatti **rientra tra i 5 alimenti da evitare assolutamente**. E' in assoluto il peggiore degli insaccati che si possano introdurre nell'organismo. Gli insaccati in generale sono fatti unendo macinati di varie provenienze e quindi difficile ad occhio nudo inquadranne il contenuto. Il wurstel, viene prevalentemente composto da scarti di carcasse di animali uccisi nei macelli, principalmente per non buttarli, ma creare qualcosa di ancora vendibile.

4) Sottilette

Pratiche e veloci, buttate in mezzo a due fette di pane quando prende quell'improvviso buco allo stomaco. Ma quasi niente è più chimico delle sottilette, che nonostante il loro nome simpatico e dall'aria innocua, nascondono molti motivi per starne lontani. Sono composte unendo formaggi vari a cui non hanno dato il tempo di fermentare o peggio che sono andati a male, ma che possono ancora essere vendibili se resi accattivanti nel gusto e nella forma.

5) Dado da cucina

Il dado da cucina è un alimento utilissimo per insaporire gli alimenti. E' incredibile però quanti elementi negativi possa contenere un alimento così piccolo. Ecco perché rientra tra i **5 cibi da evitare assolutamente**. E' completamente artificiale, privo di sostanze nutritive, ma ricchissimo di additivi. I suoi ingredienti vengono estratti chimicamente da scarti di produzione animale. Non basta che sulla confezione sia riportato "senza glutammato" perché rimane comunque un prodotto di bassissima qualità **assolutamente da evitare**.

CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Consuma più cereali, legumi, verdura e frutta
3. Scegli grassi di qualità e limitane la quantità
4. Limita zuccheri, dolci e bevande zuccherate
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Utilizza poco sale
7. Consuma le bevande alcoliche in quantità controllata
8. Varia spesso le tue scelte a tavola



Zuccheri nelle bevande

