

SAPERE DI SALUTE

Un appuntamento mensile con la nutrizionista



SI PARLA DI:

Leggerezza dell'acqua - 2
Crema di broccoli - 3

“

*“Tutte le scoperte
della medicina si
possono
riconduurre alla
breve formula:
l'acqua bevuta
moderatamente,
non è nociva.”*

Mark Twain

In inverno ho meno sete

Quando fa meno caldo devo bere meno acqua?

Anche se siamo molto attenti a bere abbastanza acqua d'estate, quando le temperature iniziano a scendere sento spesso frasi come “ora però non sento il bisogno di bere”. In realtà **il nostro fabbisogno di liquidi è sempre di 1 litro e mezzo per le donne e 2 per gli uomini, corrispondenti a 7-8 bicchieri o circa 10 di acqua.**

Sicuramente possiamo contare anche sull'acqua contenuta negli alimenti: in inverno ci aiutano anche le minestre, i passati di verdura e gli ortaggi lessati oltre a qualche tisana e frutta come gli agrumi.

Anche se le temperature sono più basse, la dispersione dell'acqua del nostro organismo può dipendere da tanti altri fattori: **eliminiamo meno acqua con il sudore, ma ne consumiamo di più con il metabolismo.**

Pensiamo anche alla respirazione (soprattutto con influenza o raffreddore), alla qualità della nostra alimentazione (nel periodo invernale spesso mangiamo più “carico” e durante le feste beviamo più alcolici), ma anche al riscaldamento in case e nei posti di lavoro che può creare un ambiente molto secco.

La leggerezza dell'acqua

Scegliere l'acqua giusta per stare bene

Ci hanno fatto credere che per stare in salute dobbiamo bere solo acque lisce e "leggere", quelle che vengono eliminate velocemente.

Invece **i sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo.** Nei bambini, in particolare, sarebbe bene introdurre anche acque più ricche di minerali, in quanto una diuresi eccessiva può impoverire di sali minerali un organismo in crescita.

Inoltre, **per bambini, ragazzi, sportivi e donne in gravidanza o i menopausa, è importante consumare acqua ricca di calcio.** La capacità dell'intestino umano di assorbire il calcio contenuto nelle acque (spesso presente in quantità consistente) è considerata sufficiente per aiutare in caso di carenza.

E **se temi provochi calcoli renali**, sappi che le persone predisposte a questa malattia devono bere abbondantemente e ripetutamente nel corso della giornata, senza temere che il calcio contenuto nell'acqua: anzi, è stato dimostrato che le acque minerali ricche di calcio possono costituire al riguardo un fattore protettivo.

E **non temere l'acqua gassata**, può disturbare solo chi soffre di reflusso o di ernia iatale: non gonfia la pancia e tanto meno fa ingrassare. Anzi la presenza di anidride carbonica favorisce la conservazione.



La cucina Italiana

Ricetta

Crema di broccoli con ortaggi

Ingredienti (per persone) : 250 g broccoli, 200 g patate, 50 g topinambur, 50 g broccolo romanesco, 4 foglie di verza, 4 cavolini di Bruxelles, 2 scalogni, 1 fungo cardoncello, vino bianco secco, brodo vegetale, burro, olio e.v.o. , sale, pepe

Procedimento

Sbuccia gli scalogni, tagliali a fettine e rosolali per un paio di minuti in una casseruola con 2 cucchiaini di olio.

Monda 200 g di broccoli e dividili in cimette.

Sbuccia le patate e tagliale a pezzetti; unisci tutto nella casseruola con lo scalogno, mescola, aggiungi mezzo bicchiere di vino e brodo vegetale a coprire e prosegui la cottura per 25 minuti.

Aggiungi sale e pepe, se necessario poi frulla tutto, ottenendo una crema.

Pulisci il fungo e dividilo in quattro. Lava e monda i cavolini di Bruxelles, i topinambur, le foglie di verza, il broccolo romanesco e i broccoli rimasti. Taglia tutto a pezzi e sbollenta in acqua bollente salata per 1-2 minuti. Scola le verdure e rosolale con il cardoncello in una padella con un filo di olio e una noce di burro per 4-5 minuti, finché non saranno dorate.

Distribuisci la crema di broccoli nei piatti, adagia sopra le verdure rosolate e servi.

“

Acqua azzurra

Acqua chiara

Con le mani posso

finalmente bere

Lucio Battisti

Dove trovarmi

dr.ssa Elisabetta Iafrate
mail: iafratee@gmail.com

Ricevo a:

Pomezia - via S. di Santarosa 27

Anzio c/o MedicalSangallo via Belvedere 4

Roma San Paolo - Largo Luigi Antonelli 14

Roma Prati - Circonvallazione Clodia 88

Per ricevere questa newsletter scrivi a iafratebio@gmail.com con oggetto: ISCRIZIONE NEWSLETTER

P.IVA 07543801000
cellulare: 333 118 1385

Ordine Nazionale Biologi 035293
sito: www.iafratebio.com