№19 - 10 MAGGIO 2015 - ANNO LXXXV - **2 EURO***

FAMIGLIA CRISTIANA

I FATTI MAI SEPARATI DAI VALORI

NEPAL

Gli italiani che aiutano a ricostruire il Paese

FESTA DELLA MAMMA

LA GIOIA PIÙ GRANDE

Avere un figlio nonostante la crisi e gli scarsi aiuti alla famiglia

SAN PAOLO

9 770014 709008 50019

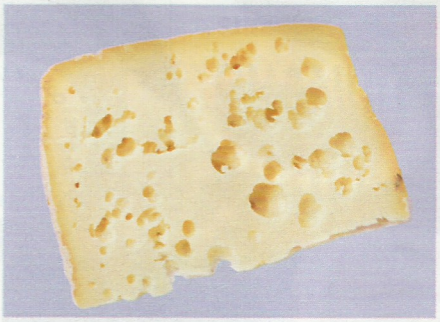
*AUSTRALIA A$ 5,6 - AUSTRIA € 4,00 - BELGIO € 3,10 - CANADA C$ 7,75 - FRANCIA € 3,20 - GERMANIA € 3,10 - GRAN BRETAGNA £ 2,70 - LUSSEMBURGO €3,10
PORTOGALLO € 3,70 - SPAGNA € 2,90 - SVIZZERA CANTON TICINO FR. 5,00. P.I. SPA-S.A.P.-D.L. 353/2003-L.27/02/04 N. 46- A.1 C.1 DCB/CN

CIBO E SALUTE

LA GIUSTA COMBINAZIONE DEGLI ALIMENTI

Per facilitare la digestione, ridurre l'apporto calorico, assumere i corretti nutrienti occorrono alcune precauzioni

di **Fulvia Degl'Innocenti**
in collaborazione
con **Agostino Gazzurelli,**
naturopata ed esperto di alimentazione



Terminare il pasto con un pezzo di formaggio o con una macedonia fa parte delle abitudini alimentari più comuni, così come un pranzo con tre o quattro portate che magari prevede carni e uova, latticini e affettati. Niente di più sbagliato secondo il principio delle **corrette combinazioni alimentari.** Occorre innanzitutto passare dalla filosofia del pasto multiportata al monopiatto, tenendo conto del giusto abbinamento dei cibi. Questo perché le associazioni incongruenti di alimenti innestano la cosiddetta **digestione competitiva,** che genera come primo sintomo l'acidità di stomaco, la quale causa uno spreco di nutrienti, che non vengono cioè assimilati, e una flora fermentativa (gas intestinali).

Le proteine animali non vanno abbinate con gli amidi; diverse fonti proteiche non devono essere combinate tra di loro (come in un omelette con formaggio e prosciutto). Altra associazione scorretta è quella tra grassi e proteine (burro con carne), bevande acide come il vino o il succo di **limone e le proteine** e gli amidi; quindi niente di più sbagliato per il nostro sistema digerente di una pizza al prosciutto innaffiata con una birra.

Altro errore è mangiare la frutta o un dolce a fine pasto. Se si ha ancora fame, meglio fare il bis di uno stesso alimento che aggiungerne uno diverso. Anche l'eccesso di **proteine** animali è dannoso: preferire i legumi, che si assimilano meglio della carne, non contengono grassi, sono più **digeribili,** non acidificano, danno un maggiore senso di sazietà. Un filo d'olio e una spolverata di parmigiano, con l'aggiunta di un'insalata verde e il pasto ideale è pronto!

I CATTIVI ABBINAMENTI

- Frutta acida con altri tipi di frutta
- Verdure e ortaggi con la frutta
- Pomodori con latte e formaggi
- Carni, pesci e uova combinati tra di loro o con la frutta
- Il latte con le proteine e la frutta
- I legumi con pesce, uova, formaggi
- I cereali con le patate
- I semi oleosi con gli alimenti proteici e i grassi
- Grassi con proteine

Per approfondimenti
vi invitiamo a leggere ***BenEssere*** di maggio.

A SOLO 2,90 EURO

IN EDICOLA QUESTO MESE

ALLA RICERCA DI BENESSERE

In edicola e in parrocchia è arrivato il mensile ***BenEssere. La salute con l'anima***, a solo 2,90 euro **132 pagine** di notizie che aiutano a mantenerci in forma grazie ai consigli degli specialisti.

IN QUESTO NUMERO

CURARSI DA SOLI GRAZIE ALLE ERBE
Ogni mese su ***BenEssere*** le schede di erboristeria da ritagliare e conservare. Grazie al contributo degli esperti, le piante sono presentate in modo semplice con le principali indicazioni terapeutiche.

Per abbonarsi
contatta il servizio clienti, telefona allo 02/48.02.75.75 oppure manda un'e-mail ***abbonamenti@stpauls.it***

THINKSTOCK (2)