



Quiz alimentare della salute. Consigli per dimagrire o luoghi comuni?

Appuntamento con un nuovo quiz che offre consigli e smantella falsi miti legati alla salute e all'alimentazione

Quello proposto in questo numero riguarda il dimagrimento, argomento che in primavera è solito tornare al centro dell'interesse generale.

Vero o falso? A volte sembra scontato, ma...

Buon divertimento



Domande



1. **Falso.** Il sale è un minerale e non apporta energia come fanno i grassi. I carboidrati o le proteine, quindi l'utilizzo eccessivo non aumentano direttamente l'apporto calorico. Tuttavia, un alto contenuto di sale può indirettamente favorire un maggior consumo di calorie. Ad esempio le persone tendono a mangiare di più quando il cibo è più saporito con il sale, perché la gradevolezza del gusto aumenta. **Falso.** Questi comportamenti producono spesso più fame ai pasti successivi e la tendenza a consumare e desiderare alimenti ad alto contenuto di zuccheri e grassi. Questi quindi portano non aiutano.

2. **Falso.** Questi comportamenti producono spesso più fame ai pasti successivi e la tendenza a consumare e desiderare alimenti ad alto contenuto di zuccheri e grassi. Questi quindi portano non aiutano.

3. **Falso.** La perdita di peso avviene giornalmente in base al bilancio energetico e alle caratteristiche individuali. La distribuzione del grasso nel corpo dipende da fattori genetici, gli ormoni, come la genetica, gli ormoni, che assuntono all'inizio di un pasto, il sesso, l'età e il metabolismo aiutano a sentirsi più sazi. Le fibre sono soprattutto ricche di fibre, che assuntono all'inizio di un pasto, il sesso, l'età e il metabolismo aiutano a sentirsi più sazi. Le fibre sono presenti anche nei cibi integrali, nei legumi, nella frutta, nei semi oleosi, alimenti che nelle giuste quantità contribuiscono alla perdita di peso. Inoltre se desideriamo perdere peso, impariamo a masticare a lungo il cibo e ad alzarci da tavola con ancora un po' di fame!

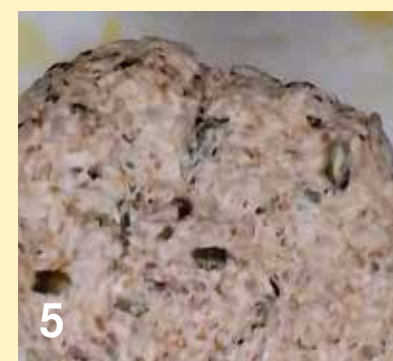
4. **Vero.** È dimostrato che la mancanza di sonno altera gli ormoni che regolano la fame e la sazietà, come ad esempio la leptina (ormone della sazietà) che diminuisce con poco sonno, aumentando così la fame e il desiderio di cibi calorici. Si consiglia di dormire 7-8 ore per notte sia per la salute fisica che per quella mentale.

5. **Vero.** Le verdure, oltre ad avere di solito un basso apporto calorico, sono soprattutto ricche di fibre, che assuntono all'inizio di un pasto, il sesso, l'età e il metabolismo aiutano a sentirsi più sazi. Le fibre sono presenti anche nei cibi integrali, nei legumi, nella frutta, nei semi oleosi, alimenti che nelle giuste quantità contribuiscono alla perdita di peso. Inoltre se desideriamo perdere peso, impariamo a masticare a lungo il cibo e ad alzarci da tavola con ancora un po' di fame!

Risposte

QUADRETTI DI CRACKERS AL ROSMARINO

Sani e veloci da preparare, possono accompagnare le pietanze, un aperitivo o anche essere gustati da soli come delizioso snack



INGREDIENTI (per 6-8 persone)

- 50 g semi di girasole
- 130 g farina integrale
- 130 g acqua
- 70 g semi di zucca
- 20 g semi di lino
- 3 cucchiaini lievito alimentare in fiocchi (facoltativo)
- 2 cucchiaini olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aghi di rosmarino fresco tritati
- sale integrale q.b.

PREPARAZIONE

Tempo di preparazione: 5 minuti
Cottura: 20 minuti

Oliate due fogli di carta da forno. Ponete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate sino a ottenere un impasto compatto. Disponetelo su di un foglio, ricoprite con l'altro foglio oliato e, con l'aiuto di un mattarello, stendetelo a uno spessore sottile. Rimuovete il foglio superiore, dividete l'impasto a quadretti e cuocete in forno caldo per circa 20 minuti a 180°C.

Buona salute a tutti!

Scannerizza il QRcode per vedere la videoricetta!



Dott.ssa Rossana Madaschi
Nutrizionista

Dietista Punto Ristorazione e
Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. +39 347 0332740
info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it



**Buona cucina,
buon prezzo...
buon appetito!**

**Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444**

info@punteristorazione.it

