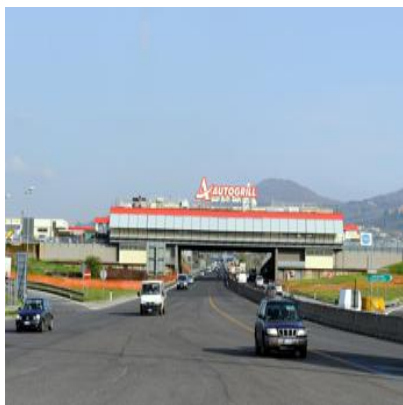




Estate, al via esodo tra pasti "fai da te" o in autogrill, esperto leggerezza e digeribilità

Descrizione

(Adnkronos) Il cestino 'fai da te' o la fermata in autogrill o al bar in aeroporto e stazione? Quando si parte, in macchina o in aereo, per un lungo viaggio occorre pensare bene anche ai pasti. "Oltre che da personali limitazioni correlate ad eventuali stati patologici, allergie o severe intolleranze, la scelta può dipendere da fattori diversi che possono andare dalle singole preferenze alimentari alla disponibilità di tempo e di risorse, alla durata del viaggio e, in caso di lunghe trasferte, all'impossibilità di mantenere ben refrigerati alimenti eventualmente deperibili. Quale che sia la scelta, tuttavia, le parole d'ordine che devono contraddistinguere il modo di alimentarsi durante un viaggio, e tanto più in estate, sono leggerezza e digeribilità". A fare il punto l'immunologo Mauro Minelli, docente di dietetica e nutrizione umana presso Lum. "Senza sottoporsi a diete particolari spiega all'Adnkronos Salute è fondamentale prestare attenzione a non introdurre pietanze pesanti per eccellenza come fritti o preparazioni con troppi condimenti e, magari, optare per pasti poco elaborati o panini non troppo farciti. Chi si muove in auto può oramai trovare, presso le stazioni di servizio, un'ampia gamma di cibi e bevande, inclusi pasti caldi. Si tratta, tuttavia, di scelte più costose rispetto a quella di portarsi da casa le vivande prodotte con ingredienti controllati e personalizzati, magari da consumare in occasione di una sosta; oltretutto avverte le opzioni da autogrill potrebbero risultare meno salutari in quanto, soprattutto se di derivazione industriale, ricche di zuccheri e grassi saturi e molto più caloriche". "Per contro continua Minelli lo svantaggio del 'fai da te' potrebbe risiedere nel fatto che la preparazione domestica del cestino da viaggio richiede tempo e adeguata pianificazione, anche perché alcuni cibi potrebbero alterarsi durante il viaggio, soprattutto se fa caldo. Pertanto, nel caso in cui si dovesse decidere per una sosta ristorativa in autogrill, sarà bene optare per insalate, frutta fresca, yogurt, panini integrali, preferendo acqua meglio se non addizionata di gas, tè o succhi non zuccherati". "Anche nel caso in cui ci si debba spostare in aereo, quel che mangiamo può rendere più o meno piacevole il viaggio prosegue Minelli Che sia un viaggio breve o intercontinentale, è sempre meglio evitare cibi spezzafame come snack dolci o salati spesso serviti a bordo e semmai preferire, ovviamente in assenza di specifiche allergie, una manciata di frutta secca che, grazie ai suoi preziosi componenti, favorisce il senso di sazietà fungendo inoltre da antistress in volo". "Invece, nel corso di viaggi intercontinentali, sarà sempre il caso di prediligere pasti leggeri, evitando pietanze particolarmente elaborate o comunque cariche di salse e burro che spesso nei cibi serviti in aereo abbondano, non fosse altro che per la loro capacità di meglio conservare e dar sapore ai piatti

consumati in volo", conclude. ???salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. salute

Data di creazione

Giugno 27, 2024

Autore

admin

default watermark