

Mangiare sano, informazioni su alcuni alimenti

Aglio: ha effetto antibiotico, antivirale, antiossidante, abbassa il colesterolo nel sangue e previene i trombi

AAA Agnello: anche nelle parti magre contiene molti grassi. La quantità di grassi saturi è simile a quella del manzo e del maiale, ma i grassi totali sono circa il doppio

Alcolici: tipo la birra e il vino, presi in modica quantità (un bicchiere a pasto) proteggono dalle malattie cardiovascolari. Il vino rosso ricco di flavonoidi è particolarmente cardioprotettivo grazie all'effetto antiossidante che contribuisce a mantenere pulite le arterie e grazie all'incremento del colesterolo HDL.

Anatra: contiene molti grassi, come l'agnello. I grassi saturi sono concentrati nella pelle (che è bene non mangiare) mentre quelli insaturi si trovano essenzialmente nella carne rossa.

Avena: si trova in grande quantità nei cereali che si mangiano alla mattina per prima colazione come il muesli. E' una fibra solubile, aiuta a ridurre il colesterolo nel sangue, ha un basso tasso glicemico, fornisce energia e tiene a bada la fame.

Avocado: contiene grassi monoinsaturi, ricco di vitamine E, vari minerali e vitamine

Broccoli e cavoli: sono ricchi di fibre, antiossidanti, vitamine C, beta-carotene e costituiscono un buon aiuto

contro le malattie cardiache

Cacao: la polvere di cacao contiene flavonoidi antiossidanti. Una tazza di cacao, diluito con acqua ha circa lo stesso potere antiossidante di un bicchiere di vino rosso

Cacciagione: la carne di daino, capriolo, cervo, ecc. è povera di grassi, ricca di proteine, vitamine e sali minerali

Carote: ricche di beta-carotene, hanno elevato potere antiossidante, combattono le malattie cardiache ed il cancro

Cetriolo: leggermente diuretico può abbassare il colesterolo nel sangue

Cioccolata: quella al latte contiene poco cacao e quindi ha meno potere antiossidante di quella scura meno calorica. La cioccolata fondente contiene più caffeina, teobromina (due eccitanti), ferro e magnesio di quella al latte

Cipolla: ha gli stessi vantaggi dell'aglio. Gli esperti ritengono che contribuisca a ridurre la colesterolemia, la pressione arteriosa e a fluidificare il sangue riducendo il rischio trombotico

Coda di rospo: è un pesce di carne bianca con pochi grassi e molte proteine. Come tutti i pesci di carne bianca è ricco di selenio che aiuta a prevenire danni cardiovascolari

Coniglio: è una carne bianca povera di grassi e ricca di proteine

Crostacei: sono poveri di grassi, ricchi di minerali, vitamine e di acidi grassi polinsaturi. Contengono molto colesterolo ma in una forma che viene poco assorbita dall'organismo

Curry: le spezie contenute in quello che noi chiamiamo curry contengono vitamine, beta- carotene ed hanno una funzione protettiva per le malattie coronariche

Dolciumi: in genere sono da evitare perché a base di uova, burro e zuccheri. Si possono consumare dolci a base di farina, meglio se integrale, olio di oliva, frutta fresca e secca, albume, yogurt magro, sorbetti di frutta

Fave: sono ricche di fibre anche solubili che aiutano ad abbassare il colesterolo nel sangue. Contengono vitamine, sali minerali, flavonoidi, quercetina che contrasta le malattie cardiovascolari

Frutta e verdura: cercare di mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Variare la frutta. La verdura è preferibile mangiarla cruda o cuocerla molto poco

Funghi: sono poveri di carboidrati, ricchi di proteine e fibre, poco calorici

Liquirizia: è priva di grassi, contiene molti minerali, ha un leggero effetto lassativo, può essere una buona sostituzione al bisogno di caramelle.

Maionese: è tra i cibi proibiti. E' molto ricca di

colesterolo e grassi. Per le ricette che contengono maionese sostituirla con: ½ tazza di yogurt magro, un cucchiaino di erbe aromatiche, due gocce di salsa di soia

Mango e papaia: sono frutti ricchi di vitamina E, beta carotene e fibre solubili, importanti per mantenere il tasso ematico di colesterolo basso

Margarine: hanno minori calorie e grassi del burro. Alcune possono contenere grassi idrogenati nocivi per il cuore, altre grassi misti. Fare attenzione alle etichette. Alcune margarine sono ricche di Omega 3 che sono importanti equilibratori del colesterolo. Le margarine di olio di semi di girasole e grano contengono grassi polinsaturi e vitamina B5 (acido pantotenico). Le margarine a base di olio d'oliva hanno grassi monoinsaturi e quindi sono le più sane

Mele: alcune ricerche dimostrano che la quercetina nelle mele aiuta ad abbassare il colesterolo. Sono consigliabili anche nelle diete poiché le mele hanno un indice glicemico basso e danno un senso di sazietà più degli altri frutti. Masticate con la buccia, regolano le funzioni intestinali e attenuano le coliti

Melagrane: frutto non particolarmente nutritivo che contiene però una buona quantità di zuccheri e vitamina C. Aiuta a prevenire l'accumulo di colesterolo e di grassi sulle pareti delle arterie. Bastano 50 ml di succo al giorno per assicurare un effetto protettivo all'organismo

Noci: tutti i tipi di noci sono ricche di ferro, magnesio,

zinco e proteine, importanti per la dieta; il grasso delle noci è per la maggior parte insaturo. Le nocciole e le noci Macadamia hanno una grande quantità di grassi monoinsaturi, i pinoli e le noci invece contengono grassi polinsaturi. Le noci brasiliane sono ricche di magnesio e selenio, minerali antiossidanti che aiutano a proteggerci dalle malattie cardiache, dal cancro e dall'invecchiamento. Le Pecan contengono zinco che aiuta a rafforzare il sistema immunitario

Orzo: quello integrale di fibre insolubili (quindi buono per l'intestino) e di fibre solubili che abbassano la colesterolemia. Inoltre è ricco di minerale e proteine. Nell'orzo perlato, la pellicola esterna è stata rimossa quindi ha perso molto delle sue prerogative

Pasta: la pasta bianca contiene meno fibre, meno minerali e vitamine di quella integrale ma rimane una buona fonte di carboidrati complessi poveri di grassi e con un indice glicemico medio

Patate: contengono vitamine, vitamina C, potassio, fibre e minerali. Le patate novelle contengono più vitamina C di quelle vecchie.

Peperoncino: sembra che abbassi la colesterolemia, aiuta la digestione ed ha anche un effetto analgesico

Pesci: i pesci di carne bianca, tipo merluzzo, baccalà, sogliola, sono ideali per la dieta perché scarsi di grassi e ricchi di vitamine, sali minerali e proteine. I pesci grassi, tipo aringa, sgombro, salmone, pesce azzurro, sono uno dei pochi cibi che contengono acidi grassi polinsaturi Omega 3. Questi ultimi aiutano a prevenire

malattie cardiache, con un'azione specifica per la prevenzione del re-infarto. Tutti i pesci sono ricchi di iodio, fluoro e calcio necessario alla crescita e alla fortificazione delle ossa.

Piselli: contengono vitamine, vitamina C, fibra, sali minerali

Pomodori: sono ricchi di licopene e di antiossidanti, importanti per prevenire malattie cardiache e cancro. Contengono inoltre beta-carotene, vitamina C ed E

Porri: della stessa famiglia dell'aglio e della cipolla. Se assunti regolarmente aiutano a tenere il colesterolo basso

Prugne secche: uno studio ha dimostrato che la regolare assunzione di prugne secche riduce il colesterolo LDL nel sangue. Hanno anche un effetto lassativo

Sale: per chi ha problemi di ipertensione cercare di non fare uso di sale o comunque di ridurlo. Per insaporire i cibi usare a fine cottura erbe aromatiche e spezie

Salmone: è ricco di omega 3 e povero di grassi saturi. Il salmone fresco in confronto a quello affumicato ha il vantaggio di contenere meno sale

Sedano: nei topi abbassa la pressione del 13% e la colesterolemia del 7%. Ancora da provare la sua efficacia nell'uomo

Semi: tipo girasole, sesamo, papavero, zucca, come le

noci sono ricchi di minerali, proteine, fibre, grassi polinsaturi, antiossidanti e vitamine E.

Sgombro: è uno di quei pesci che si dovrebbe mangiare spesso perché oltre ai grassi acidi omega 3 contiene vitamina B-E-D per fortificare le ossa e vitamina utile a prevenire danni coronarici

Soia: come altri legumi (ceci, fagioli, fave, ecc.) la soia riduce la colesterolemia. A differenza dei legumi che, se consumati in eccesso, producono effetti intestinali indesiderabili, la soia è perfettamente tollerata da chiunque.

Tacchino: la carne di tacchino è ricca di proteine, vitamina B e selenio e contiene pochissimi grassi. Ottimo per chi fa la dieta

Tè: sia verde che scuro contiene molti flavonoidi chiamati quercetina che pare riducano il rischio di colpi apoplettici, alcuni tipi di cancro e malattie cardiovascolari. Il tè ha meno caffeina del caffè e per questo è un eccitante più blando. Non contiene calorie. Preso in eccesso può non essere uno stimolante ma causare stanchezza. Preso assieme al pasto può ostacolare l'assorbimento di alcune sostanze

Tonno: è povero di grassi e ricco di vitamina E. E' un importante antiossidante

Uova: contengono grandi quantità di colesterolo ma anche vitamina B2, E, e ferro che però non viene bene assorbito dall'organismo. L'albume è privo di

colesterolo che è concentrato nel tuorlo.

Uva: l'uva rossa, come il vino rosso, contiene una grande quantità di polifenoli. Questi antiossidanti hanno un effetto positivo nel ridurre le malattie cardiache

Verdure: quali gli spinaci, la zucca, i fagiolini, i peperoni rossi contengono beta-carotene, antiossidanti, sali minerali, vitamine

Vitello: è una carne bianca che contiene pochi grassi e molte proteine

Yogurt: lo yogurt magro è povero di grassi e ricco di proteine e calcio. La maggior parte degli yogurt naturali contengono meno di 1 g di grasso ogni 100 g di yogurt. Attenzione agli yogurt magri alla frutta che possono avere molti zuccheri. Controllate l'etichetta