
Un antipasto di verdure

Autore: Giulia Martinelli

Fonte: Città Nuova

Ricche di acqua, fibre e sali minerali, allegre e colorate, meglio ancora se consumate prima dei pasti. Le verdure sono un toccasana per tutti e soprattutto per i diabetici

Mangiare le verdure fa bene e questa non è una novità. Quello che non si sa, è forse che sarebbe meglio consumarle prima dei pasti. Lo dimostrano due recenti studi, il primo condotto dalla Cornell university dello Stato di New York e il secondo dall'università di Osaka, in Giappone.

Secondo gli studiosi, chi inizia il pasto con le verdure, consuma più o meno il 25 per cento in più dei vegetali, questo perché il senso d'appetito è più elevato appena ci si siede a tavola e così iniziare il pasto con le verdure vuol dire mangiarne una percentuale maggiore. Inoltre, questa abitudine, riduce il consumo degli alimenti che si mangiano in seguito, lasciando ugualmente un senso di sazietà. L'università giapponese, dopo aver monitorato un gruppo di pazienti diabetici, ha constatato inoltre, che mangiare vegetali come antipasto, contiene l'aumento della glicemia poiché si apporta una buona quantità di fibre che abbassano l'impatto glicemico.

Soprattutto i diabetici devono preferire i legumi e le verdure. Meglio poi se crude: gli enzimi che caratterizzano il cibo vegetale crudo infatti, garantiscono un'ottima digestione e riducono il senso di pesantezza e di gonfiore addominale. Ma non c'è solo questo, le verdure sono anche ricche di acqua, di fibre e sali minerali, quindi mantengono l'equilibrio salino, regolano la funzionalità dell'intestino ed aiutano a tenere sotto controllo il peso. E se spesso i vegetali sono nemici dei bambini, ecco qualche piccolo trucchetto per renderli un po' più invitanti. Si può, ad esempio, associare il piatto di verdure ad un alimento che piace molto al bambino per rendere il suo pasto più stuzzicante, oppure con un po' di fantasia, si possono cambiare i nomi alle verdure, magari inventando storie e sostituendoli con i nome dei supereroi che piacciono molto ai più piccoli. E allora perché no? con un po' di fantasia e con qualche ricetta curiosa, si possono preparare antipasti di verdure genuini e gustosi.