
La pasta

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Le proteine della pasta hanno un valore nutritivo inferiore rispetto a quelle degli alimenti animali e trovano il giusto completamento con i legumi

La pasta è un alimento molto raccomandato dalla dieta mediterranea. Un elemento a favore della pasta è la presenza di un amminoacido, il triptofano, che stimola la produzione di serotonina, neurotrasmettitore che agisce sull'umore, e dona sensazione di benessere e di appagamento. Le proteine della pasta sono nel glutine. Attenzione, però: per le persone che hanno la celiachia il glutine è tossico. Le proteine della pasta hanno un valore nutritivo inferiore rispetto a quelle degli alimenti animali e trovano il giusto completamento con i legumi e la composizione di pasta e legumi come fagioli, lenticchie ecc. consente di ottenere piatti paragonabili, dal punto di vista proteico, a un piatto di carne o di pesce. Deve essere cotta al dente per facilitare una maggiore masticazione e favorire una prima digestione nella bocca dagli enzimi della saliva.