

3 - La dieta per la vita - Debora Rasio

CAP 10 Fare pace con il cibo

- la dieta che seguiamo deve andare bene anche al nostro cervello
 - deve essere soddisfacente
 - il cibo vietato è quello che attrae di più
 - che peggiora il rapporto con il cibo
 - che crea dipendenza
 - che fa venire più fame perché mancano i micronutrienti necessari al corpo
 - non può essere una dieta ipocalorica
- carne
 - da allevamenti biologici o certificata doc
 - meglio volatili che mammiferi
 - meglio se non alla griglia
 - da cuocere in un liquido
 - per non sviluppare le sostanze tossiche
 - anche tendini, ossa, nervetti ecc.
 - meglio non alla sera
 - si digerisce in 4-5 ore e dà energia
- pesce
 - meglio di piccola taglia
 - no affumicato o da allevamento
 - specialmente salmone
- uovo
 - fornisce vitamine, nutrienti, colina ecc.
- latticini
 - principale fonte di calcio per gli occidentali
 - forniscono probiotici ai bambini
 - latte fermentato = kefir e yogurt
 - burro: meglio il ghi
 - è il migliore esposto al calore
 - sempre da mucche al pascolo!
- cereali INTEGRALI
 - nel germe del chicco ci sono le sostanze nutritive
 - eliminate con la raffinazione
 - se se ne assumono troppi c'è troppo glucosio in circolo
 - più digeribile se messo in ammollo
 - pane a lievitazione naturale: acqua, farina e sale E BASTA
- legumi
 - fonte di proteine e minerali, vitamine del gruppo B e fibra
 - bisogna prepararli nel modo giusto perché siano più digeribili
 - ammollo e cottura prolungata
 - da passare nel passaverdura per eliminare le bucce che sono difficili da digerire
 - la soia va mangiata meno
 - associata a un rischio di decadimento cognitivo
 - altera l'equilibrio ormonale
- frutta e verdura
 - contengono vitamine, minerali, oligoelementi, fibre ecc.
 - meglio quelle locali e di stagione
 - sono alcalinizzanti
 - contrastano l'acidità di carni e cereali raffinati
 - supportano la flora batterica
 - grazie alla vitamina C che contengono producono dopamina
 - migliorano energia e benessere psicologico
 - Sotto-argomento 6
 - le 10 porzioni arcobaleno
 - almeno un cibo per ogni colore al giorno
 - verde = clorofilla
 - arancio e giallo
 - ricchi di carotenoidi
 - rosso
 - sono benefici per il cuore
 - i pomodori e le solanacee
 - possono irritare l'intestino
 - bisogna cuocerli eliminando semi, bucce e acqua di vegetazione
 - blu e viola
 - per il cervello
 - bianco
 - anti-infiammatori e antibatterici
 - frutta a guscio
 - contengono vitamine, fibra, minerali, antiossidanti, acidi grassi essenziali
 - da mettere in ammollo per 12 h per renderla più digeribile
 - dolci
 - si frutta a fine pasto
 - aiuta i processi digestivi
 - no melone e cocomero
 - condimenti
 - olio evo, burro d'alpeggio (solo a crudo), ghi, olio di semi di lino e di canapa a crudo, aceto di mele o vino, aceto balsamico, limone, senape, alghe, spezie e erbe aromatiche
 - le spezie riducono l'infiammazione causata da cibi scorretti
 - cibi fermentati
 - per il microbiota
 - aiutano ad assorbire i nutrienti
 - 3 fasi della dieta per la vita
 - 1. nutrire le cellule
 - con cibi freschi, non industrializzati
 - 2. riparare le cellule
 - risintonizzarsi con il ritmo circadiano e mangiare in un tempo limitato del giorno
 - 3. rigenerare le cellule
 - praticare il digiuno

- CAP 13 La dieta per la vita, fase 3
 - recap ed esempi del mima digiuno
- CAP 12 La dieta per la vita, fase 2
 - limitare il tempo della giornata in cui si mangia
 - magari saltando la cena
 - si può fare anche solo un paio di volte a settimana
 - alternare pasti abbondanti a pasti più moderati
 - recap di possibili schemi di digiuno nell'arco della settimana
- CAP 11 La dieta per la vita, fase 1
 - importante mangiare cibo vario, nutriente, equilibrato durante il giorno
 - recap dei capitoli precedenti (cosa si e cosa no e organizzazione dei pasti + esempi)