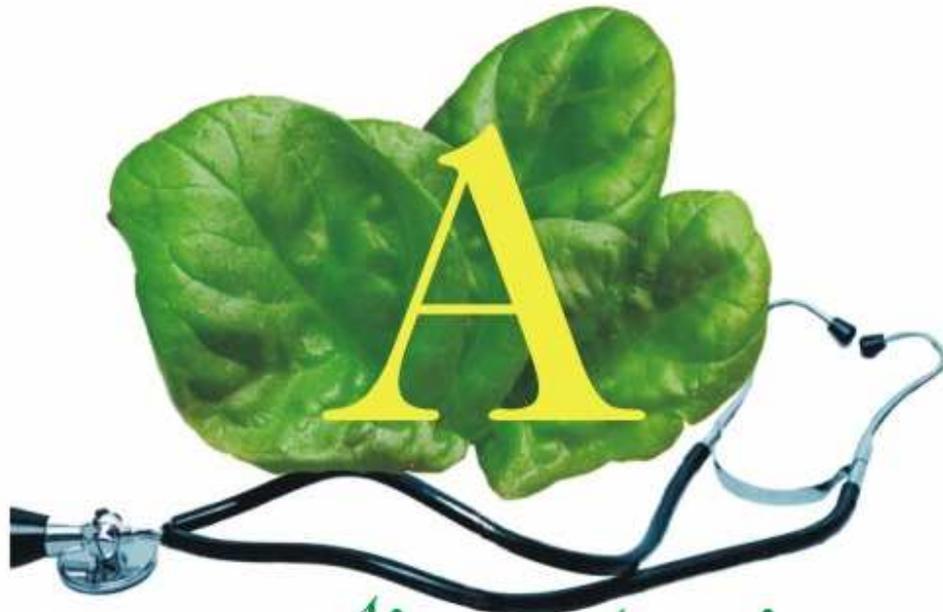
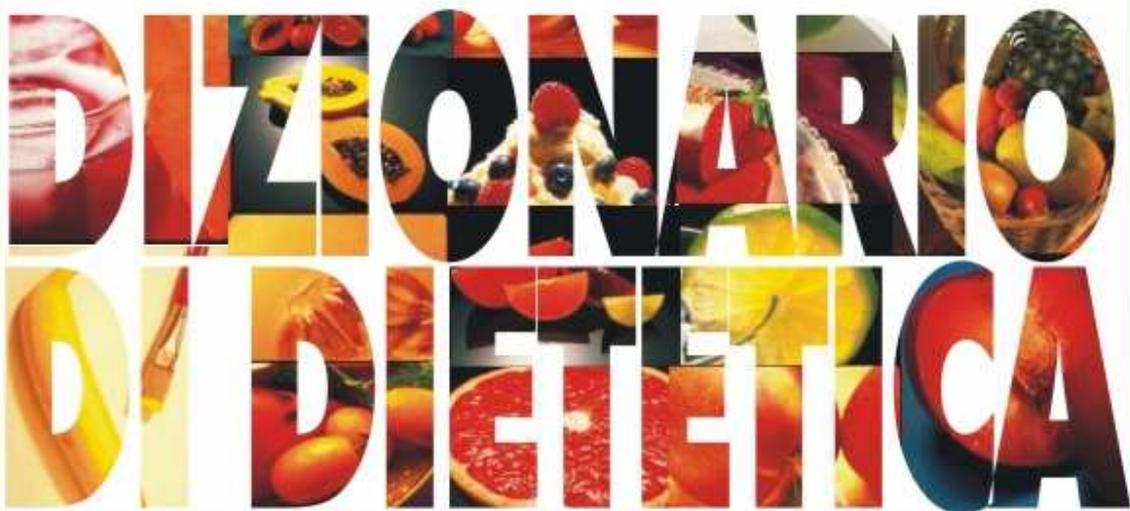


Paola Marazziti



come alimentazione



Copyright © 2004 Paola Marazziti

Tutti i contenuti, anche parziali, presenti sul presente documento non possono essere riprodotti senza autorizzazione

Dott. Paola Marazziti Viale Mazzini, 4

Medico Chirurgo Specialista in Endocrinologia Viale Mazzini, 4 Tel. 0632111137 00195 Roma

ACCIUGA

Prot. 15,3 Gr. 3,6 Carb. 1,6 Cal. 99

È un pesce di mare detto anche alice, azzurrognolo, lungo fino a 15 cm. Si consuma fresco, salato, sott'olio o in salsa; è ricco di purine e quindi va evitato da soggetti che soffrono di uricemia, gotta, calcolosi renale del tipo uratico. Sott'olio o sotto sale alle controindicazioni di cui sopra si aggiungono quelle legate al mezzo di conservazione. 30 grammi di acciughe al giorno aiutano a prevenire l'infarto per la loro ricchezza di acidi omega3 ed omega 6. V. olio e sale.

ACETO

Prodotto dalla fermentazione naturale del vino ad opera di particolari microrganismi del tipo acetobacter; è composto di acido acetico, alcool e altre sostanze tipiche del vino. Può essere usato come condimento su quasi tutte le vivande, stimola la secrezione gastrica facilitando la digestione. È un blando disinfettante e un buon conservante. Controindicato nelle malattie del tratto gastrointestinale (gastrite ipersecretiva, ulcera, colite, stitichezza spastica, emorroidi) nonché nella cistite e in alcune affezioni della pelle.

ACQUA

Liquido trasparente e incolore, è formato dalla combinazione di due volumi di idrogeno con uno di ossigeno. Totalmente priva di proteine, grassi, carboidrati e calorie, l'A. è una componente importantissima della nostra alimentazione. La quantità minima indispensabile da introdurre giornalmente non può essere inferiore ai 1200 ml. L'A. costituisce oltre il 60% nella composizione dell'individuo e in carenza di essa l'adulto non sopravvive per più di 5 o 6 giorni. L'A. viene apportata sia tramite le bevande, sia tramite gli alimenti dall'esterno e viene altresì prodotta dall'organismo stesso nel corso delle reazioni metaboliche (soprattutto dalla combustione dei grassi). Complessivamente si può calcolare che l'individuo introduca circa 3 litri di A. al giorno che viene eliminata essenzialmente attraverso quattro vie: urine, feci, sudore e respirazione. Le principali norme dietetiche in materia di A. si possono riassumere nel modo seguente:

- 1) Bere A. potabile a temperatura non inferiore ai 7° C (l'A. ghiacciata è controindicata in soggetti epatici, gastritici e ulcerosi).
- 2) Bere abbondantemente negli intervalli tra i pasti principali.
- 3) Frazionare la quantità ottimale di A. (1-2 litri) con una certa regolarità nel corso della giornata, salvo nei casi in cui si voglia ottenere un effetto diuretico (in tali casi è preferibile berne una certa quantità al mattino a digiuno) o nell'ipertensione in cui è preferibile che sia bevuta al di fuori dei pasti.
- 4) Evitare di bere oltre un bicchiere di acqua durante i pasti soprattutto se ricchi di cibi salati o zuccherini.

ACQUE MINERALI

Si distinguono a seconda del residuo fisso in acque oligominerali, mediominerali e minerali. Nella scelta dell'A.M. da tavola va tenuto presente il valore del pH e cioè la sua alcalinità o acidità e gli altri componenti chimici in essa disciolti. Elenchiamo a titolo di esempio alcuni tipi di acqua:

Acqua San Paolo: A. carbonica indicata nelle litiasi renali e dispepsie gastriche.

Acqua Appia: bicarbonato-alcalino-terrosa indicata nelle dispepsie, negli stati catarrali dell'apparato digerente, nell'uricemia.

Acqua Claudia: mediominerale acidulo-bicarbonato-calcica indicata nelle malattie dello stomaco, dell'intestino, del fegato, dei reni, del ricambio organico, della pelle.

Acqua di Fiuggi: oligominerale indicata nella prevenzione e cura della gotta, della calcolosi e delle affezioni urinarie.

Acqua Egeria: mediominerale alcalino-carbonica indicata nelle dispepsie, disfunzioni epatobiliari, uricemia, catarri gastrici.

Acqua Ferrarelle: bicarbonato-alcalino-terrosa indicata nelle gastriti croniche, catarri gastrointestinali, delle vie biliari, nella uricemia.

Acqua Laurentina: bicarbonato-alcalino diuretica e indicata nei disturbi di digestione.

Acqua Sangemini: bicarbonato-alcalino-terrosa indicata nei catarri gastrointestinali, enterocoliti e gastroenteriti, nelle malattie infettive acute e stati febbrili.

Acqua San Pellegrino: solfato-alcalino-terrosa indicata nell'uricemia, gotta, renella, calcolosi epatica, renale e vescicale, e nell'obesità

Acqua Panna: oligominerale-alcalina indicata nelle dispepsie gastrointestinali dei lattanti.

ACQUA TONICA

Carb. 10,0 Cal. 41

È un'acqua gassata contenente zucchero, acido citrico, anidride carbonica, corteccia di china. Viene utilizzata per cocktail o come dissetante per il suo sapore amarognolo. Controindicata nella gastrite come tutte le bevande gassate.

AGLIO

Prot. 5,3 Gr. 0,2 Carb. 29,3 Cal. 129

È una pianta erbacea usata essenzialmente come aroma, anche se nell'uso popolare viene impiegato contro i parassiti intestinali e nell'ipertensione. Non è facilmente digeribile e lascia dopo l'uso un forte odore sgradevole nell'alito. Per combatterlo masticare alcuni chicchi di caffè o foglioline di menta piperita. Controindicato nelle affezioni gastrointestinali.

AGNELLO

(carne grassa) Prot. 18,0 Gr. 23,0 Carb. 0 Cal 279

(carne magra) Prot. 20,0 Gr. 4,6 Carb. 0 Cal. 122

Animale lattante macellato intorno ai 40 giorni. Se macellato prima di tale periodo si chiama abbacchio oltre l'anno di età viene detto montone. Ha carni molto ricche di proteine, ben digerite se cucinate ai ferri diventano meno digeribili per l'alto contenuto in grassi in altre preparazioni. Sconsigliato nell'obesità si rivela utile nelle allergie alimentari.

AGRUMI

V. le voci dei singoli A. e Frutta.

ALBICOCCA

(fresca) Prot. 0,9 Gr. 0,2 Carb. 12,8 Cal. 51

(secca) Prot. 5,0 Gr. 0,5 Carb. 66,5 Cal. 260

È un frutto ricco di vitamine, specialmente della A. di zuccheri, di potassio, di calcio. Di difficile digestione se mangiata non ben matura, si rivela nutriente e rinfrescante nonché antidiarroica allo stato fresco se matura mentre quando è secca ha potere energetico e lassativo. Per la sua ricchezza in vitamina A è indicata nella cura della pelle e per combattere l'invecchiamento.

ALBUME

V. uovo.

ALCOOL

Cal. 700

È un composto organico derivante da un idrocarburo. Per bevande alcoliche si intendono quelle contenenti A. etilico in quantità variabile dal 2 al 21%. Controindicato in tutte le malattie acute e croniche del tratto gastrointestinale, nelle malattie del fegato, del pancreas, dei reni, nella ipertensione, nel diabete, nell'obesità, nella nevrosi cardiaca, nella cellulite. Non deve inoltre essere consumato durante terapie con antidepressivi della categoria anti-MAO e in associazione con ansiolitici dei quali potenzia l'effetto.

Esso viene metabolizzato a livello epatico e se aggiunto in eccesso può determinare gravi danni epatici ed ipertrigliceridemia. Secondo l'O.M.S. la quantità di alcool giornaliera massima da assumere è di circa mezzo litro di vino a bassa gradazione alcolica per l'uomo e di un quarto per la donna e questo perché l'uomo possiederebbe maggiore capacità enzimatica per metabolizzarlo.

ALIMENTAZIONE

Introduzione, digestione e successiva assimilazione di alimenti che provvedono qualitativamente e quantitativamente all'economia dell'organismo. Dal punto di vista qualitativo si considera la capacità a fornire materiali costruttivi quali protidi, glicidi, lipidi, acqua, sali e vitamine. Dal punto di vista quantitativo si considera la capacità a fornire calorie e quindi energia. Per caloria si intende la quantità di calore necessaria per portare da 14,5° a 15,5° un grammo di acqua. Un grammo di protidi fornisce 4,1 cal., un grammo di glicidi fornisce 4,1 calorie, un grammo di lipidi fornisce 9,3 cal. Per fabbisogno calorico si intende la quantità di calorie che bisogna introdurre per mantenere l'organismo in equilibrio energetico. Il metabolismo energetico di ogni individuo è la somma di due fattori: il metabolismo basale che rappresenta la quantità di energia necessaria a mantenere le sole funzioni indispensabili alla vita ed esprime perciò il consumo energetico minimo, a questo va aggiunto un maggiore consumo in rapporto al lavoro muscolare, temperatura esterna ecc.

Oltre che un fabbisogno quantitativo esiste uno qualitativo e cioè una introduzione bilanciata e razionale di glicidi (alimenti energetici ad azione dinamogena), lipidi (alimenti energetici ad azione termogena), protidi (la cui funzione principale è quella di fornire tutti gli aminoacidi necessari all'accrescimento), minerali, acqua, vitamine. Nell'adulto normale la quantità di protidi necessaria nelle 24 ore è un grammo per Kg. di peso. Di fronte a 100 g. di protidi saranno necessari 450 g. di glicidi e lipidi globalmente. I lipidi rappresentano 1/6 di questi 450 g. e cioè circa 75 g.

AMARENA

Prot. 0,8 Gr. 0,6 Carb. 11,5 Cal. 52

V. ciliegia.

AMIDO

È un idrato di carbonio costituente fondamentale delle farine e della maggior parte dei carboidrati alimentari. V. carboidrati.

AMINOACIDI

Sono i costituenti delle proteine e si distinguono in essenziali e non essenziali, i primi, sono dieci, poiché l'organismo è incapace di sintetizzarli devono essere apportati con la dieta. Perché nell'organismo possa verificarsi la sintesi proteica gli aminoacidi essenziali debbono essere presenti contemporaneamente per cui sono importanti le fonti alimentari con tali requisiti(carne, pesce, uova, latte e derivati).V. proteine.

ANANAS

Prot. 0,4 Gr. 0,2 Carb. 12,2 Cal. 47

Frutto ricco di vitamine A, B e C e contenente un principio antinfiammatorio e digestivo (bromelina) che ha un effetto molto potente sulla digestione proteica. È indicato nella cellulite e nell'obesità mentre può essere controindicato nelle malattie di stomaco soprattutto gastriti ipersecretive. Una giornata intera a base di ananas fresco suddiviso in mini razioni consumate ad intervalli di 2-3 ore può essere utile alla fine del ciclo mestruale per eliminare il gonfiore residuo. Nella cura dell'obesità si può effettuare periodicamente una dieta di tre giorni consumando sia a pranzo che a cena A. fresco e cotolette di agnello ai ferri e bevendo due litri di infuso di foglie di frassino.

ANATRA

Prot. 16 Gr. 28,6 Carb. 0 Cal. 326.

Ha carni saporite ma decisamente grasse. Va quindi evitata dagli obesi nonché, dagli arteriosclerotici e iperuricemici.

ANGUILLA

(fresca) Prot. 12,7 Gr. 25,06 Carb. 0 Cal. 285

(affumicata) Prot. 18,8 Gr. 27,8 Carb. 0,8 Cal. 333

Ha carni molto grasse e difficilmente digeribili. Da gennaio a maggio e da ottobre a dicembre sono i periodi migliori per il consumo. È controindicata negli obesi e arteriosclerotici.

ANGURIA

V. cocomero.

ANIMELLE

(vitella) Prot. 19,6 Gr. 3,0 Carb. 0 Cal. 111

Così chiamate poiché, derivanti dalle parti interne del vitello dove si riteneva risiedesse l'anima. Sono costituite dal timo o pancreas o ghiandole salivari, ricchissime di purine da cui deriva l'acido urico. Sono sconsigliate nella uricemia e gotta nonché, nelle calcolosi renali uratiche.

ARACHIDE

(tostata) Prot. 26,2 Gr. 48,7 Carb. 20,6 Cal. 582

Importante per i suoi semi detti comunemente noccioline americane, dai quali si ricava l'olio di A. Ha un elevato contenuto di proteine e di grassi da cui il suo elevato potere calorico. È controindicata negli obesi, nella cellulite, nell'arteriosclerosi, nell'acetone. Una manciata di A. salate può servire per rialzare il tono della pressione nei soggetti ipotesizzati costituzionali in particolare nel periodo estivo.

ARAGOSTA

Prot. 15,8 Gr. 1,6 Carb. 1,0 Cal. 82

Rinomata per le sue carni squisite, può dare facilmente in individui predisposti manifestazioni orticarioidi. È controindicata nella ipercolesterolemia, iperuricemia, gotta e affezioni gastrointestinali. Contrariamente a quanto si pensa l'A. ha carni magre e può essere consumata liberamente durante le diete dimagranti.

ARANCIA

(fresca) Prot. 1,0 Gr. 0,2 Carb. 12,9 Cal. 49

(spremuta) Prot. 0,6 Gr. 0,1 Carb. 12,9 Cal. 47

Frutto appartenente al gruppo degli agrumi particolarmente ricco di vitamina C. È indicato in tutte le malattie da raffreddamento, febbri, stati emorragici e fragilità vasale. È controindicato nell'ulcera gastrica e nelle gastriti ipercloridriche. Ha proprietà antiossidanti e va consumato abbondantemente per prevenire l'invecchiamento tessutale e le malattie delle coronarie. È importante però consumare tale frutto nel periodo invernale poiché la conservazione riduce ampiamente il contenuto di vitamina C. Nell'obesità far bollire un'A. e tre limoni in mezzo litro di acqua per dieci minuti, aggiungere due cucchiaini di miele e bollire ancora per cinque minuti. Far raffreddare, passare al colino e bere due bicchieri al giorno.

ARINGA

(fresca) Prot. 22,2 Gr. 12,9 Carb. 0 Cal. 211

(affumicata) Prot. 17,3 Gr. 18,8 Carb. 0 Cal. 213

(marinata) Prot. 18,3 Gr. 14 Carb. 0 Cal. 204

(salata) Prot. 16,0 Gr. 15,0 Carb. 0 Cal. 199

Pesce molto ricco di grassi e di basi puriniche. È controindicato nell'obesità, nella gotta, nell'uricemia, nella calcolosi renale fosfatica e uratica. V. pesce.

ASIAGO

Prot. 31,4 Gr. 25,6 Carb. 0 Cal. 356

Formaggio di latte bovino a pasta semidura. V. formaggio.

ASPARAGO

Prot. 2,1 Gr. 1,9 Carb. 0,5 Cal. 31

Particolarmente ricco in ferro, fosforo, vitamina C. Indicato nell'obesità per il suo basso valore calorico e per il suo effetto diuretico e lassativo. Fluidifica il sangue e trova indicazione nella glicosuria dei diabetici, nelle palpitazioni e nell'anemia. È controindicato nella calcolosi uratica, nel reumatismo, nella cistite e nella gotta.

ASTACO

(fresco) Prot. 16,9 Gr. 1,9 Carb. 0,5 Cal. 91

Pesce appartenente alla famiglia dei Crostacei, ha carni pregiate simili al gambero. Controindicato nell'allattamento, nelle difficoltà digestive e nella gotta. V. crostacei.

AVENA

Prot. 8 Gr. 7,5 Carb. 74 Cal. 395

Pianta da cui si estrae una farina ricca di proteine e di grassi. Viene utilizzata soprattutto per minestre e biscotti ricchi di cellulosa. Per il suo alto valore calorico le preparazioni di A. (tipo fiocchi) sono controindicate nell'obesità. La pappa di A. ottenuta con i fiocchi di A., latte scremato, miele e mandorle risulta particolarmente energetica al mattino per i soggetti astenici e anemici. Facendo bollire per mezz'ora venti grammi di fiocchi di A. in un litro di acqua si ottiene un decotto lassativo e diuretico.

AVOCADO

Prot. 4,4 Gr. 23 Carb. 1,7 Cal. 231

Frutto utilizzato anche nella preparazione di antipasti. Controindicato nell'obesità per il suo alto valore calorico.

BACCALA'

(ammollato) Prot. 21,9 Gr. 1,1 Carb. 1,3 Cal. 102

(secco) Prot. 37,2 Gr. 0,7 Carb. 2,4 Cal. 164

Merluzzo salato ricco di basi puriniche e di fosforo, è controindicato nella uricemia, gotta, ipertensione, tendenza a trattenere liquidi.

BACON

V. pancetta di maiale.

BANANA

Prot. 1,1 Gr. 0,2 Carb. 22,2 Cal. 85

Frutto molto ricco in zuccheri e vitamine soprattutto A-B-C e calcio. Facilmente digeribile soltanto se molto matura. Controindicata nell'obesità e nel diabete. Tuttavia una giornata a base di sole B. e latte parzialmente scremato può talvolta essere utile per incrementare il dimagrimento nei periodi di stazionarietà che si presentano durante le diete dimagranti.

BARBABIETOLA ROSSA

Prot. 1,6 Gr. 0,1 Carb. 9,9 Cal. 43

Ricca di vitamine A, B, PP nonché magnesio, fosforo e acido ossalico. È utile nella stitichezza essendo molto ricca di cellulosa, è da consumarsi invece con moderazione nell'obesità e nel diabete dato il suo alto contenuto in zuccheri. Controindicata nella calcolosi ossalica.

BEL PAESE

Prot. 21 Gr. 30 Carb. Cal. 373

Formaggio di origine lombarda prodotto con latte di mucca, molle e abbastanza ben digeribile. V. formaggio.

BIETA

Prot. 2,0 Gr. 0,2 Carb. 4,3 Cal. 26

Verdura distinta in due varietà: a coste grosse e a piccole foglie (bietina). Controindicata nel diabete e nella colite (quella a coste grosse). Ha effetto diuretico e disintossicante e può essere utile nella stitichezza e nelle irritazioni delle vie urinarie.

BIRRA

Prot. 0,3 Gr. 0 Carb. 3,2 Cal. 47

Deriva dall'orzo per un processo di fermentazione del malto e deve il suo sapore leggermente amarognolo all'aggiunta di luppolo. Esistono B. scure e B. chiare a seconda del malto da cui derivano, in ogni caso la loro caratteristica essenziale è di essere molto ricche in zuccheri e destrine e di conseguenza molto caloriche. La B. è poco alcolica (3-4') con un elevato tenore di anidride carbonica. È indicata nella magrezza mentre è controindicata nell'obesità, diabete, gotta, malattie cardiache.

BISCOTTI

Prot. 11,8 Gr. 7,4 Carb. 77,8 Cal. 406

(wafers) Prot. 7,1 Gr. 15,0 Carb. 77,6 Cal. 454

Sono più digeribili del pane perché secchi ed hanno a seconda del tipo composizioni svariate. Controindicati nelle diete per il diabete, obesità, eccesso di trigliceridi.

BRESAOLA

Prot. 29,6 Gr. 13,5 Carb. 0,8 Cal. 241

Carne di manzo magra sottoposta ad un processo di salatura ed essiccazione. Controindicata nell'uricemia, gotta, arteriosclerosi, ipertensione. Può essere usata nelle diete dimagranti poiché apporta notevole energia con un basso numero di calorie.

BRIOCHE

Prot. 7,2 Gr. 18 Carb. 57,5 Cal. 410

Dolce a pasta molto soffice normalmente usato come prima colazione. Per il suo alto potere calorico è da usarsi con moderazione e non da coloro che presentano problemi di obesità. Calorie medie di una brioche 220.

BROCCOLETTI DI RAPA

Prot. 3,3 Gr. 0 Carb. 2,6 Cal. 23

Infiorescenze di rapa ricchissima di vitamina C. Sono indicati nelle anemie da carenza di ferro e nella osteoporosi per la ricchezza di calcio. Nella stipsi abituale il loro consumo frequente la sera associato ad un bicchiere di acqua tiepida di primo mattino può essere di valido aiuto.

BROCCOLO

Prot. 5,4 Gr. 0 Carb. 5,2 Cal. 41

Varietà di cavolo con infiorescenza verde scuro, in certi casi indigesto. Alimento ricco di cellulosa può essere utile nella stitichezza. È bene evitarlo in caso di meteorismo e nelle affezioni ipotiroidee perché può ridurre la penetrazione dello iodio nella tiroide.

BRODO

Per B. si intende il liquido di cottura di carni, pesci, ortaggi, legumi. Per ottenere un buon B. di carne è necessario che questa venga messa nell'acqua fredda di modo che il processo di cottura inizi con il riscaldamento dell'acqua. Tale B. ha una forte azione eccitosecretrice sulla mucosa gastrica ed è ricco di cloruro di sodio e di purine da cui ne deriva che è sconsigliato nei sofferenti di gastrite, colite, uricemia, gotta, ipercolesterolemia, ipertensione. Il B. di verdure si ottiene mediante l'ebollizione in acqua di patate, carote, zucchine, e un minimo quantitativo di ortaggi stagionali tagliati in grossi pezzi e fatti cuocere fino a che il liquido di cottura si sia ridotto della metà. Indicato soprattutto nell'alimentazione della primissima infanzia nonché, della vecchiaia data la sua ricchezza in minerali, vitamine e la sua elevata digeribilità. Molto utile una tazza di B. di verdura con due o tre cucchiaini di crusca per combattere la stitichezza nelle diete dimagranti povere di fibra.

BUE

(filetto) Prot. 19,2 Gr. 4,4 Carb. 0 Cal. 122

(costata) Prot. 20,7 Gr. 11,6 Carb. 0 Cal. 193

Carne proveniente dal maschio dei bovini domestici di colore rosso intenso e grasso di colore giallo. Molto usata per il suo sapore gustoso e per le sue buone proprietà nutritive. È bene non cuocere la carne troppo a lungo sulla griglia per evitare la formazione di sostanze tossiche che potrebbero

anche favorire alcuni tipi di tumore. La carne di manzo propriamente detta ha un effetto antianemico soprattutto quando è consumata con aggiunta di succo di limone. V. carne.

BURRO

Prot. 0,3 Gr. 81,0 Carb. 0,7 Cal. 716

Sostanza alimentare ottenuta dal latte di mucca, capra, bufala, ecc. mediante centrifugazione e pastorizzazione, a volte con aggiunta di sale per migliorarne la conservazione. Ricco di vitamina A, E, D, gruppo B e calcio. Per ciò che concerne la sua digeribilità è ottima per quanto riguarda il B. crudo mentre è notevolmente inferiore dopo la cottura. Indicato nelle carenze di vitamina A e D mentre è controindicato nell'arteriosclerosi, obesità, acne, coronaropatie, cellulite.

CACAO

Prot. 24,5 Gr. 20,2 Carb. 37,70 Cal. 320

Polvere di colore marrone ricavata dai semi torrefatti dell'albero del C. originario dell'Amazzonia. Contiene 1-2% di teobromina, e una piccola quantità di caffeina, calcio, ferro, fosforo. La polvere di C. viene usata per preparare bevande e dolci.

CACHI

Prot. 0,7 Gr. 0,4 Carb. 19,7 Cal. 77

Frutto con alto potere calorico, molto zuccherino e con proprietà lassative. Controindicato nell'obesità, nella colite, nella dissenteria, nel diabete.

CACIOCAVALLO

Prot. 29,9 Gr. 29,7 Carb. 0 Cal. 387

Formaggio tipico dell'Italia meridionale proveniente dal latte di vacca (anche di bufala), con pasta dura e dalla caratteristica forma a pera. V. formaggio.

CACIOTTA

(fresca) Prot. 19,3 Gr. 27,2 Carb. 0 Cal. 322

Formaggio che può provenire sia dal latte di vacca che dal latte di pecora, la cui consistenza può essere variabile in rapporto alla stagionatura. V. formaggio.

CAFFÈ

Prot. 0,3 Gr. 0,1 Car. 0,8 Cal. 5

Bevanda ottenuta dall'infusione dei semi opportunamente tostati. Contiene caffeina dallo 0,50 al 2%, caffèone responsabile dell'aroma, sali di potassio, vitamina PP. Le azioni della caffeina sono svariate: azione di stimolo del miocardio che può arrivare a tachicardia, azione di vasodilatazione a livello dei vasi cerebrali e del polmone, azione stimolante sulla corteccia cerebrale, azione di stimolo sulle secrezioni gastriche e, sembra, azione riducente sul senso della fame. In genere si può affermare che una tazzina di caffè contiene quantità di caffeina già sufficienti ad esercitare le suddette azioni farmacologiche. Da qui le controindicazioni del C. negli ipertesi, coronaropatici, ipertiroidei, neuroastenici, anziani, arteriosclerotici. È utile invece nell'astenia psicofisica nonché negli avvelenamenti da barbiturici. La quantità massima di C. per una persona adulta può ritenersi nell'ordine delle 3 tazzine giornaliere.

CALAMARI

Prot. 12,6 Gr. 1,7 Carb. 0,7 Cal. 69

Molluschi chiamati C. per il loro umore nero che secernono nei momenti di pericolo. Ricchi di calcio e di fosforo sono consigliati nelle anemie e nell'osteoporosi. Non hanno particolari controindicazioni eccetto gotta, uricemia, arteriosclerosi. V. molluschi.

CALORIA

Con questa denominazione si intende la quantità di calore necessaria per portare un gr. di acqua da 14,5 gradi a 15,5. Ogni sostanza alimentare composta introdotta nell'organismo, si trasforma in semplice e cioè proteine, zuccheri, grassi, in maniera di essere assorbita e assimilata. Per valore calorico di un alimento si intende la quantità di calore che esso è capace di sviluppare quando viene bruciato completamente in un calorimetro.

CAMEMBERT

Prot. 17,7 Gr. 22,8 Carb. 1,8 Cal. 287

Formaggio tipico francese stagionato. V. formaggio.

CAPRIOLO

Prot. 21,4 Gr. 3,6 Carb. 0 Cal. 124

Ha carni molto tenere e saporite. Nelle diete ipocaloriche per chi non ha problemi digestivi può essere un'ottima sostituzione della classica bistecca. V. cacciagione.

CARAMELLA

Cal 359

Dolce costituito da zucchero aromatizzato con frutta, latte, menta ecc. Dato il suo tasso in zucchero è sconsigliata ai diabetici ed obesi. Esistono invece C. dietetiche nelle quali lo zucchero è sostituito da sorbitolo, mannitolo e ciclammati che possono essere consumate anche dalle persone in sovrappeso. Attenzione però all'uso eccessivo perché possono dar luogo a coliche gassose e attacchi di colite.

CARBOIDRATI

Altresì detti glicidi o zuccheri sono la componente della nostra alimentazione deputata alla produzione di energia che è necessaria per tutti i processi organici. Sono costituiti da C (carbonio) - O (ossigeno) - H (idrogeno). Si distinguono in monosaccaridi (di cui i più comuni sono glucosio e fruttosio), disaccaridi (lattosio e saccarosio), polisaccaridi (glicogeno e amido). Di questi tre gruppi gli unici che vengono utilizzati dal nostro organismo sono i monosaccaridi mentre per le altre due categorie è necessaria la loro trasformazione in monosaccaridi che avviene non appena introdotti nell'organismo. Un grammo di C. produce circa 4,1 calorie. Alimenti molto ricchi in C. sono: zuccheri, legumi, farinacei, cioccolato, dolci, vino, birra, liquori, frutta. I C. contenuti negli alimenti proprio perché sono la maggiore fonte di energia alimentare è preferibile che siano consumati nel pasto di mezzogiorno anziché in quello serale dove vengono facilmente assimilati e depositati in grasso. È necessario ricordare che anche se per lunghi periodi non vengono introdotti dolci non esistono carenze di essi poiché la pasta, il pane, il riso forniscono all'organismo il glucosio di cui necessita.

CARCIOFO

Prot. 2,7 Gr. 0,2 Carb. 10,6 Cal. 49

Ortaggio ricco di fosforo e ferro. Si mangia generalmente cotto, aromatizzato con spezie o anche crudo in insalata dopo l'asportazione della parte esterna duracea. È indicato (se tollerato) nell'insufficienza epatica e anemia. Non ha particolari controindicazioni salvo il fatto di essere causa di formazione di abbondanti gas nell'intestino e quindi conseguenti coliche gassose nelle persone predisposte. L'acqua di cottura dei carciofi, molto ricca di minerali è bene sia conservata e aggiunta alle minestre salvo che nei gottosi. Dalla radice del carciofo, fatta bollire 10 minuti in acqua e vino si ricava un infuso colagogo e antireumatico.

CARDO

Prot. 1,4 Gr. 0,2 Carb. 3,5 Cal. 20

Denominato anche gobbo, ha grosse nervature, viene consumato generalmente cotto. È abbastanza ricco in ferro e cellulosa quindi consigliato nelle anemie e stitichezza. Sconsigliato nella colite e nel meteorismo.

CARNE

Si intende la parte muscolare dell'animale. Essa costituisce la fonte più ricca di proteine nobili, aminoacidi essenziali, contenendone il 21% mediamente. Per il resto la C. contiene: una elevata percentuale di acqua (dal 45 al 75% a seconda dell'animale), una irrilevante quantità di zuccheri, una percentuale di grassi intorno al 4-5%, nonché, cloruro di sodio, ferro e vitamine del gruppo B. A secondo del colore si distinguono tre categorie di C.: C. bianche (vitello, agnello, pollo, tacchino, suino, pesce), C. rosse (bue, montone, cavallo), C. nere (cacciagione). Per quanto riguarda il potenziale nutritivo è leggermente più elevato nelle carni rosse per due motivi fondamentali e cioè la maggior ricchezza di ferro e la minore percentuale in acqua a tutto favore degli altri principi estrattivi. Come criterio di digeribilità il primo posto spetta alle carni bianche, per la loro minore percentuale di grassi e di tessuto connettivo, comunque è bene tener presente che la digeribilità diminuisce con l'esagerata cottura (fanno eccezione i bolliti a freddo). La C. va conservata sempre in luogo freddo e se inscatolata va subito tolta dal suo contenitore una volta aperto poiché essa può essere, anche se apparentemente sana e inodore, veicolo di infezioni gravi come salmonellosi, stafilococchi, botulismo. A prescindere dalle alterazioni che possono verificarsi in seno alla C. per incuria del consumatore, ci sono infestazioni come le tenie che derivano da una preesistente malattia dell'animale. La profilassi per queste ultime è rappresentata dalla prolungata cottura. La C. (a prescindere dal taglio più o meno pregiato che non ha particolare incidenza nutritiva) è indicata per il suo altissimo potere plastico in tutte le età della vita e cioè essa serve a rimpiazzare e mantenere la muscolatura nell'organismo. È particolarmente importante nel periodo dell'accrescimento perché le proteine che contiene sono complete. Le persone vegetariane per sostituirla debbono consumare cereali accoppiati al latte o ai legumi. È controindicata nella nefrite acuta, gotta, iperuricemia, e anche in questi casi non va eliminata del tutto ma soltanto limitata.

CAROTA

Prot. 0,82 Gr. 0,26 Carb. 7,66 Cal. 37

Pianta le cui radici sono ricche di zuccheri e vitamine. In particolare essa contiene carotene che nell'organismo viene trasformato in vitamina A. È importante sottolineare che per facilitare l'assorbimento di vitamina A è utile assumere le C. in associazione a grassi data la liposolubilità di

tale vitamina. Indicata nelle carenze di vitamina A e nelle enteriti acute per il suo potere astringente. È inoltre consigliato un bicchiere di succo di carota al giorno per contrastare l'ossidazione cellulare da cui deriva l'invecchiamento. Nelle diete dimagranti iniziare il pasto con una C. cruda a filetti può servire a limitare la fame e a mantenere una maggiore aderenza al regime. Un uso elevato di succo di carota nei mesi che precedono l'esposizione al sole può favorire l'abbronzatura senza danni per il fegato come si verifica con prodotti commerciali a base di betacarotene. Inoltre per il suo contenuto in vitamina A trova indicazione nelle malattie della pelle e in particolare dell'acne. Non pelare mai le carote ma raschiarle o spazzolarle sotto acqua fredda perché la buccia è la parte più ricca di vitamine.

CARPA

Prot. 15,8 Gr. 6,8 Carb. 1,1 Cal. 127

Pesce d'acqua dolce magro e quindi utilizzabile nelle diete per l'obesità e nelle diete che necessitano di un basso contenuto in sale.

CASTAGNA

(fresca) Prot. 3,4 Gr. 1,9 Carb. 45,6 Cal 213

Frutto ricchissimo di amidi a cui deve il suo valore calorico. Si distinguono due varietà fondamentali: marroni e C. È controindicata nell'obesità, nel diabete, nella gastrite e nella colite.

CASTRATO

(grasso) Prot. 16,5 Gr. 29,5 Carb. 0 Cal. 332

(magro) Prot. 17,0 Gr. 6,0 Carb. 0 Cal. 122

Maschio della pecora sottoposto a castrazione. Ha un contenuto in grassi elevato che lo rende poco digeribile. Controindicato nelle gastriti, obesità e ipercolesterolemia.

CAVALLO

Prot. 21,7 Gr. 2,6 Carb. 0,9 Cal. 120

Carne rossa di sapore dolciastro abbastanza ben digeribile indicata nelle anemie e nell'obesità per il suo alto contenuto in ferro. Sconsigliata nella gotta e iperuricemia. V. carne.

CAVIALE

Prot. 26,9 Gr. 15,0 Carb. 3,3 Cal. 260

Uova di storione sottoposte a salatura di colore nerastro. Alimento controindicato nella ipercolesterolemia, obesità, ipertensione.

CAVOLO

Prot. 3,2 Gr. 0,2 Carb. 6,5 Cal. 39

Pianta di cui esistono numerose varietà: cavolfiore, cavolo verza, cavoletti di Bruxelles, broccolo, rapa. Ortaggio molto ricco di cellulosa, vitamine, ferro, fosforo, potassio e di non facile digeribilità. È indicato nella stitichezza per il suo contenuto di cellulosa; è controindicato nella colite, meteorismo e dispepsia. Nell'ipotiroidismo è bene non consumarne grandi quantità poiché compete con lo iodio per l'assorbimento all'interno della tiroide. Per applicazione locale le foglie di C. triturate servono a combattere arrossamenti della pelle e bruciori.

CECI

Prot. 19,4 Gr. 5,0 Carb. 55,3 Cal. 330

Legumi che per il loro alto contenuto calorico sono controindicati nell'obesità, diabete e meteorismo. V. legumi.

CEFALO

Prot. 15,8 Gr. 6,8 Carb. 0,8 Cal. 127

Pesce dalle carni saporite controindicato nella gotta poiché, contiene sostanze puriniche. V. pesce.

CEREALI

Rappresentano nell'alimentazione umana le principali fonti di carboidrati complessi. Usati fin dall'antichità possono validamente associarsi con i legumi (le classiche minestre di fagioli, ceci lenticchie) costituendo un piatto nutritivo completo come la carne. I più comuni sono: grano, mais, avena, orzo, riso. V. singole voci.

CERNIA

Prot. 15,6 Gr. 0,7 Carb. 0,7 Cal. 80

Grosso pesce indicato nelle diete dimagranti per il suo basso potere calorico e il suo alto potere nutritivo.

CERVELLO

(vitello) Prot. 10,2 Gr. 8,3 Carb. 0,8 Cal. 122

Carne ricca di vitamine del gruppo B, fosforo, proteine. È indicato soprattutto il C. di abbacchio nell'alimentazione della primissima infanzia. È controindicato nella vecchiaia perché, colesterogeno e inoltre nella gotta e nella uricemia per l'alto contenuto in purine. Attualmente il cervello così come il fegato non viene quasi più utilizzato a causa della possibile contaminazione da parte del virus della "mucca pazza".

CETRIOLO

Prot. 0,8 Gr. 0,1 Carb. 3 Cal. 13

Verdura ad alto contenuto in vitamina C e bene utilizzata nel corso di diete per il suo bassissimo valore calorico. Uno o due cetrioli già tagliati e pronti in frigorifero sono comodi rompidigiuno da consumare nei momenti di fame durante la dieta; per chi non li digerisce è sufficiente prepararli in anticipo con il sale che consente la fuoriuscita della loro acqua responsabile della pesantezza.

CICCIOLI

Prot. 40,8 Gr. 40,0 Carb. 0 Cal. 524

Grasso abbrustolito di maiale salato e usato come condimento. Sconsigliato da un punto di vista dietetico per il suo alto valore calorico nell'obesità, nel diabete e nell'arteriosclerosi. V. maiale.

CICORIA

Prot. 1,7 Gr. 0,1 Carb. 8,7 Cal. 47

Verdura di cui esistono numerose varietà (C. rossa, barba di cappuccino, puntarelle, ecc.). Contiene una notevole quantità di vitamina A e C nonché, ferro, calcio, potassio. È indicata nella stitichezza atonica poiché è ricca di cellulosa ed è anche molto utile nell'anemia, insufficienza biliare e gastrite atonica; mentre è controindicata nella calcolosi ossalica. V. verdura.

CILIEGIA

Prot. 1,2 Gr. 0,4 Carb. 14,6 Cal. 60

Esistono diversi tipi di C. (visciola, durone, amarena) con un differente contenuto in zucchero che determina le differenze caloriche attribuite a questo frutto (45-60 Cal.). Le C. vengono utilizzate oltre che fresche anche per confezionare marmellate, sciroppi, liquori. Un'alimentazione esclusivamente a base di ciliegie per uno-due giorni può costituire un'utile cura depurative e dimagrante nel periodo primaverile. Controindicata nelle gastriti, coliti e affezioni infiammatorie dell'intestino.

CINGHIALE

Prot. 19,5 Gr. 7,5 Carb. 0 Cal. 145

Ha carni molto consistenti e ricche di fibre connettive che lo rendono poco digeribile e controindicato nelle malattie di stomaco, fegato, gotta ed iperuricemia.

CIOCCOLATO

(fondente) Prot. 4,4 Gr. 35,1 Carb. 57,9 Cal. 528

(al latte) Prot. 7,7 Gr. 32,3 Carb. 56,9 Cal. 520

Dolce ottenuto dall'impasto del cacao con varie sostanze alimentari. Ha un valore calorico e nutritivo piuttosto elevato legato alla presenza degli idrati di carbonio e quindi è un alimento completo, soprattutto quello al latte. È indicato in tutte le condizioni in cui c'è un grosso dispendio energetico (attività sportive e nei bambini oltre i tre anni), mentre è sconsigliato, essendo di difficile digestione, nelle malattie gastroenteriche, insufficienze epatiche, cellulite, obesità, diabete, gotta, arteriosclerosi, cefalea. È un alimento che determina una sorta di dipendenza perciò chi è a dieta deve evitare di averne in casa per non rischiare cedimenti; per combattere il forte bisogno di C. che si verifica spesso in periodo premenstruale si possono utilizzare composti contenenti magnesio e acido pantotenico.

CIPOLLA

Prot. 1,5 Gr. 0,1 Carb. 8,7 Cal. 38

Verdura usata nelle insalate e come condimento. Fatta bollire a lungo e mangiata insieme all'acqua di cottura ha un buon potere diuretico mentre cruda aumenta la peristalsi intestinale e può essere di aiuto per combattere la stipsi atonica. V. verdura.

COCA-COLA

Prot. 0,4 Gr. 0 Carb. 9,6 Cal. 39

Bevanda estratta da foglie di cola contenente zucchero e caffeina ad alto potere calorico controindicata nelle malattie gastroenteriche, nei bambini, nell'aerofagia, nell'obesità.

COCKTAIL

Bevanda usata in genere come aperitivo, costituita da una miscelanza di liquori, vino e aromatizzata variamente. Controindicata per la sua tossicità nelle affezioni epatiche, renali, obesità, cellulite, diabete. Riportiamo qui di seguito alcuni dei C. più comuni con i relativi valori calorici:

Bloody Mary Cal. 140

C. Champagne Cal. 125

Gin Fizz Cal. 165

Martini Cal. 135

Tom Collins Cal. 165

COCOMERO

Prot. 0,3 Gr. 0 Carb. 7,1 Cal. 28

Frutto particolarmente ricco di acqua e scarsamente calorico; stimolante della diuresi è controindicato nella calcolosi ossalica. Durante l'estate una giornata di solo C. e tè senza zucchero è utile come sistema per mantenersi in peso; attenzione però a consumarne poco alla volta e ad eliminare i semi per evitare fastidiosi gonfiore di stomaco e coliche addominali. V. frutta.

CONIGLIO

Prot. 20,4 Gr. 8,0 Carb. 0 Cal. 128

Carne bianca ben digeribile con un buon potere nutritivo, non ha controindicazioni di per sé ma soltanto legate ai grassi usati per cucinarlo. Arrosto o con l'aceto può essere una buona alternativa alla fettina nelle diete dimagranti e per chi ha un elevato tasso di grassi nel sangue. V. carne.

COPPA

Prot. 17,8 Gr. 40 Carb. 0,2 Cal. 431

Insaccato di carne di maiale aromatizzato. Ne abbiamo diversi tipi a seconda delle usanze regionali: in Lombardia viene prodotta a partire dal lombo di maiale crudo, mentre in Toscana si ottiene dalla testa cotta e raffreddata. Controindicata nella cellulite, obesità, ipertensione, arteriosclerosi, uricemia, gotta, malattie epatiche e gastrointestinali. Inoltre è sconsigliabile il somministrarla a bambini e anziani per la difficile digeribilità.

CORNED-BEEF

Prot. 20,2 Gr. 8,3 Carb. 3,6 Cal. 165

Letteralmente manzo conservato e cioè carne sottoposta a salatura ed inscatolata. Aggiunge quindi alle controindicazioni della carne, quelle legate al sale ed all'inscatolamento. È bene che sia evitato dalle persone che tendono alla ritenzione idrica e dagli ipertesi.

CORN-FLAKES

Prot. 6,6 Gr. 0,7 Carb. 78,7 Cal. 365

Mais sottoposto a tostatura utilizzato in genere con latte o yogurt. È indicato nella stipsi, nello sport e in gravidanza. Può essere consumato anche nell'obesità malgrado sia ricco in carboidrati poiché una porzione media di 30 grammi con latte scremato ha un apporto di 150 calorie.

CORNETTO

Cal. 300

Pane dolce a forma di falce, costituito da zucchero, farina, uova, burro. Controindicato nei diabetici, obesi, iperlipemici soprattutto nell'ipertrigliceridemia, calcolosi della colecisti, cellulite. Il classico cornetto e cappuccino che rappresenta la colazione tradizionale dell'italiano apporta la metà delle calorie che una donna di altezza media può consumare in tutta la giornata nel corso di una dieta.

COTECHINO

Prot. 20,2 Gr. 35 Carb. 0 Cal. 395

Insaccato costituito da carne e cotenna di maiale crudi, tritati, aromatizzati e lasciati essiccare dopo essere stati messi in un budello di maiale. Controindicato per il suo elevato apporto di grassi e calorie nell'obesità e cellulite nonché nell'arteriosclerosi, gastrite, colite, calcolosi biliare e uratica.

COTICA

Prot. 27,0 Gr. 55 Carb. 0 Cal. 605

Costituita dalla pelle del maiale, è ricchissima in grassi e quindi assolutamente da evitare nelle insufficienze digestive, obesità, ipercolesterolemia, ipertensione.

COZZE

Prot. 11,7 Gr. 1,9 Carb. 2,2 Cal. 76

Dette anche mitili appartengono alla categoria dei molluschi, possono essere consumate sia crude che cotte; non hanno particolari controindicazioni ma è sconsigliabile consumarle crude, in quanto molto spesso vengono pescate nelle vicinanze di scarichi di liquami e quindi possono provocare epatite virale, tifo, paratifo, colera. Cucinate senza aggiunta di olio possono essere consumate anche nelle diete dimagranti rappresentando una piacevole variazione al pesce bollito.

CRACKERS

Prot. 8,7 Gr. 13,2 Carb. 82 Cal. 462

Biscotti molto sottili e friabili, ricchi di idrati di carbonio. Sono indicati nella calcolosi epatica, gastrite, colite, aerofagia poiché, sono poveri di acqua e quindi più facilmente digeribili. Controindicati nel diabete ed obesità dato l'alto contenuto in carboidrati.

CRESCENZA

Prot. 18,5 Gr. 25,1 Carb. 0,5 Cal. 324

Formaggio tipico lombardo prodotto con latte intero. V. formaggio.

CROSTACEI

Artropodi caratterizzati dall'aver il corpo rivestito da una sostanza chitinoso e da quattro appendici preorali. Vi appartengono: gamberi, granchi, aragoste, canocchie, scampi. Sono delle buone fonti di proteine e fosforo ma purtroppo anche di purine e colesterolo. Danno facilmente luogo a fenomeni allergici in soggetti predisposti. Controindicati nell'arteriosclerosi, gotta, uricemia, allergie e malattie epatiche.

CRUSCA

Costituisce la parte più esterna dei semi cereali da cui viene separata durante i processi di raffinazione. Svolge una funzione di regolazione del transito intestinale e rallenta l'assorbimento degli zuccheri. È utile nel diabete, stipsi, diverticolosi mentre è controindicata nell'ulcera gastrointestinale e nelle malattie infiammatorie acute dell'intestino. Da evitare l'uso contemporaneo della crusca e del latte o derivati a causa della formazione di fitati di calcio insolubili che riducono l'assimilazione di questo minerale.

CUORE

Prot. 16,8 Gr. 6 Carb. 1,9 Cal. 123

Molto ricco di fibrocellule muscolari e di colesterolo è controindicato nelle dispepsie, iperuricemie e nella ipercolesterolemia. V. carne.

CUS-CUS

Prot. 8,7 Gr. 1,9 Carb. 1,3 Cal. 320

Piatto tipico africano fatto con acqua e farina impastate, cotto a vapore e condito con sugo di verdure e salsa piccante. La sua digeribilità dipende dal condimento che vi è associato. È utile nella stipsi e controindicato nella colite, nella pirosi gastrica e nella flatulenza.

DADI

Prot. 5,6 Gr. 17,2 Carb. 0 Cal. 177

Cubetti di estratto di carne usati per preparare brodi o per insaporire. Contengono oltre la carne essiccata, grassi e glutammato. Controindicati nella ipertensione, arteriosclerosi, gotta, uricemia. I classici D. possono essere sostituiti con preparati granulari meno ricchi in glutammato e senza grassi.

DATTERO

Prot. 2,2 Gr. 0,5 Carb. 73 Cal. 274

Frutto controindicato per l'elevato contenuto di idrati di carbonio negli obesi, diabetici e nella calcolosi renale ossalica. È consigliato nell'astenia e nella pratica sportiva intensa.

DENTICE

Prot. 16,7 Gr. 3,6 Carb. 0,7 Cal. 101

Pesce di acqua salata, magro, con un buon contenuto in fosforo. Indicato nelle diete ipocaloriche e nei disturbi gastroenterici. V. pesce.

DOLCIFICANTE

Sostanza naturale o artificiale in grado di rendere dolce un'altra sostanza. I D. naturali più usati sono lo zucchero e il miele. Lo zucchero detto anche saccarosio è prodotto dalla raffinazione dello zucchero di canna o bruno. Contrariamente al pensiero comune quest'ultimo è altrettanto calorico del primo come anche il miele, i cui vantaggi sono però rappresentati dalla maggiore ricchezza in vitamine, minerali ed oligoelementi che lo rendono più completo dello zucchero. I D. di sintesi hanno un potere dolcificante molto superiore ai prodotti naturali e non stimolano la secrezione di insulina per questo sono indicati anche nel diabete. È bene non adoperarne in situazioni particolari come la primissima infanzie, la gravidanza, o comunque usarne eccessivamente. La dose massima giornaliera non deve essere superiore alle 10 compresse ed è buona norma variare ogni tre mesi il tipo di D. usato. I D. usati in genere da diabetici o obesi sono la saccarina, la mannite, il sorbitolo, l'aspartame, il fruttosio. Riportiamo di seguito le calorie contenute in un cucchiaino da caffè di dolcificante naturale e sintetico.

Zucchero: 20 calorie

Miele: 21 calorie

Melassa: 20 calorie

Punto: 4 calorie

Misura: 7 calorie

Saccarina: 0 calorie

Aspartame: 0,8 calorie

Fructan: 18 calorie.

EDAM

(fresco) Prot. 26,0 Gr. 22,0 Carb. 1,0 Cal. 306

(stagionato) Prot. 29,0 Gr. 25,0 Carb. 1,0 Cal. 345

Formaggio olandese prodotto dal latte di vacca. V. formaggio.

EMMENTHAL

Prot. 27,4 Gr. 30,5 Carb. 3,4 Cal. 398

Formaggio svizzero prodotto con latte di vacca. V. formaggio.

FAGIANO

Prot. 24,3 Gr. 5,2 Carb. 0 Cal. 144

Uccello dalle carni pregiate appartenente al gruppo delle carni nere, deve essere sottoposto a frollatura. È sconsigliato nella gotta e iperuricemia.

FAGIOLI

(freschi) Prot. 10,13 Gr. 1,40 Carb. 28,0 Cal. 143

(secchi) Prot. 23,56 Gr. 2,47 Carb. 48,24 Cal. 317

Vegetale appartenente al gruppo delle Leguminacee particolarmente ricco di proteine e quindi con una funzione plastica molto elevata. I F. contengono inoltre ferro e amidi e sono quindi un alimento completo anche se ad alto valore calorico. Non sono di facile digeribilità perciò è necessario consumarli dopo una lunga ebollizione. Nella prima infanzia e nelle gastroenteriti è consigliabile togliere la buccia e passarli al setaccio. Sono controindicati nell'obesità, uricemia, gotta.

FAGIOLINI

Prot. 2,1 Gr. 0 Carb. 2,09 Cal. 17

Baccelli teneri di alcuni tipi di fagioli. Contengono vitamina A, C, minerali. Non hanno controindicazioni. V. verdura.

FARAONA

Prot. 24,8 Gr. 5,7 Carb. 0 Cal. 154

Leggermente più saporita e meno grassa del pollo.

FARINA

(di frumento integrale) Prot. 11,9 Gr. 1,9 Carb. 68,4 Cal. 321 (di frumento tipo 00) Prot. 11 Gr. 0,7 Car. 78 Cal. 343

Prodotto principale della macinazione dei semi e dei frutti amilacei in particolare di frumento (per le altre F. la legge impone la precisazione dell'origine, es.: F. di mais, riso, castagne ecc.). La F. di cereali ha una importanza primaria nell'alimentazione dell'uomo, essa è costituita da acqua, glicidi, proteine e sali minerali. Esistono F. di grano duro usate per la pastificazione e F. di grano tenero usate per la panificazione. Esse si distinguono a secondo del grado di raffinazione in vari tipi contrassegnati dai numeri: 00, 0, 1, 2. Indicazioni e controindicazioni sono le stesse dei cereali da cui derivano.

FAVA

(fresca) Prot. 4,2 Gr. 0,2 Carb. 7,7 Cal. 52

(secca) Prot. 27,2 Gr. 3 Carb. 55 Cal. 342

La F. è ricca in proteine (soprattutto quando è secca), fosforo, ferro, vitamine del gruppo B. Inoltre contiene una notevole percentuale di cellulosa per cui è indicata nella stitichezza. Allo stato **fresco** può essere consumata anche nel corso di diete dimagranti mentre quando è secca è da evitare. Nel favismo malattie endemica dell'Italia meridionale, non solo l'ingestione ma anche l'inalazione della pianta può determinare crisi emolitiche mortali.

FECOLA

Prot. 1,4 Gr. 0 Carb. 91,5 Cal. 349

Polvere bianca amilacea che si ricava da tuberi o fusti di varie piante, normalmente usata in pasticceria e nel produrre glucosio.

FEGATO

(vitello) Prot. 20,69 Gr. 5 Carb. 0,58 Cal. 133

Carne ricca di proteine, vitamine del gruppo B, ferro, fosforo. È indicato nell'alimentazione dei bambini e nelle anemie mentre è controindicato nell'ipercolesterolemia, gotta, uricemia, calcolosi uratica.

FETA - Prot. 21 Gr. 4,4 Carb. 6 Cal. 156

Formaggio greco adoperato per arricchire insalate varie. Ricco in proteine e cloruro di sodio può essere usato anche nelle diete dimagranti ma è da evitare nella ipertensione, ritenzione idrica, sindrome premestruale. V. Formaggio.

FETTE BISCOTTATE

Prot. 10,9 Gr. 5,2 Carb. 84,1 Cal. 409

Fette di pane tostate e private dell'acqua e per questo molto più caloriche del pane. Se ne differenziano per la maggiore digeribilità che le rende adatte nelle malattie di stomaco e dell'intestino. Sconsigliate nel morbo celiacomalattia nella quale è presente intolleranza al glutine di frumento

FICO

(fresco) Prot. 1,2 Gr. 0,4 Carb. 16,1 Cal. 75

(secco) Prot. 4,3 Gr. 1,3 Carb. 69,1 Cal. 274

Frutto della pianta delle Moracee molto ricco in zuccheri da cui la controindicazione a mangiarne per obesi e diabetici; inoltre va evitato nella primissima infanzia poichè, facilmente può dar luogo a diarrea. Indicato nella stitichezza.

FICO D'INDIA

Prot. 0,8 Gr. 0,2 Carb. 11,0 Cal. 46

Controindicato nelle coliti per la ricchezza in semi. Ha la caratteristica di colorare le urine in rosso.

FINOCCHIO

Prot. 1,5 Gr. 0,1 Carb. 6,4 Cal. 17

Verdura proveniente dalla famiglia delle Ombrellifere. Ha un buon contenuto in vitamina A B e calcio e basso apporto calorico. Crudo all' inizio del pasto è utile per ridurre la fame. Le sue foglie cotte insieme ai legumi li rendono più digeribili ; l' infuso, ottenuto aggiungendo un cucchiaino di semi ad una tazza di acqua, dopo i pasti combatte la flatulenza.

FIOCCHI DI LATTE

Prot. 11,1 Gr. 5,3 Carb. 2,6 Cal. 102

Prodotto ottenuto da latte fresco scremato con un buon valore proteico. Sono indicati nell'obesità, ipercolesterolemia, intolleranza ai grassi.

FIORDILATTE

Prot. 21 Gr. 20,5 Carb. 0 Cal. 275

Formaggio magro e molle ottenuto dal latte di vacca. V. formaggio.

FONTINA

Prot. 25,2 Gr. 30,4 Carb. 0,8 Cal. 374

Formaggio molto ricco di calcio e proteine. Controindicato nell'obesità è utile nell'osteoporosi. V. formaggio.

FORMAGGINI

Prot. 11,2 Gr. 26,9 Carb. 6 Cal. 309

Prodotti caseari originati dalla miscela di diversi formaggi. Sono molto ricchi in grassi ma non in proteine. Sono da evitare, salvo eccezioni, nell'obesità e nelle patologie dislipidemiche.

FORMAGGIO

È un alimento completo con valore nutritivo equivalente alla carne e per alcuni versi superiore ad essa; contiene un'alta quantità di proteine con valore biologico ottimale poichè, vi sono presenti tutti gli aminoacidi essenziali.

È inoltre ricco di minerali e povero di carboidrati per cui può costituire un buon cibo alternativo alla carne per i diabetici.

I F. si distinguono a seconda delle modalità di fabbricazione in crudi (robiola, crescenza, gorgonzola, mozzarella, scamorza, provola, caciocavallo), semicotti e cioè a cottura dai 35 ai 48°C (fontina, montasio, pecorino romano, asiago), cotti e cioè a temperatura superiore ai 48°C (emmenthal, friburgo, groviera, sbrinz, grana reggiano e padano). Secondo la sostanza da cui derivano si distinguono in freschi (prodotti con latte cagliato o con la fermentazione latte), stagionati (prodotti con la panna o caseina).

Per quanto riguarda la digeribilità di questo alimento è inversamente proporzionale alla percentuale dei grassi.

Percentuali di grassi in alcuni F.:

Bel paese 25%

Provolone 29%

Emmenthal 30%

Caciotta 29%

Groviera 32%

Mozzarella 17%

Pecorino 28%

Scamorza 26%

Caciotta romana 27%

Cheddar 310%

Mascarpone 47%

Gorgonzola 31%

Robiolino 19%

Pastorella 280%

Caciocavallo 31%

Stracchino 25%

Fontina 25%

Fiordilatte 24%

Parmigiano 29%

Ricotta romana 31%

I F. sono indicati per l'ottimo valore nutritivo, calorico e facile digeribilità nelle dispepsie, enterocoliti, enteriti, magrezza e in tutti quei casi in cui sia necessaria una iperalimentazione. Sono invece controindicati nell'obesità, arteriosclerosi, ipertensione, tendenza alla ritenzione idrica, cefalea, e durante alcune terapie farmacologiche come antimao. Infine è importante tener presente che il F. crudo può essere sede di bacilli del tipo brucellosi e virus dell'epatite. Quindi evitare l'ingestione di formaggio fresco "del contadino" soprattutto durante la prima infanzia e la gravidanza.

FRAGOLA

Prot. 0,77 Gr. 0,48 Carb. 6,62 Cal. 34

Frutto proveniente da una pianta ricchissima in vitamina C e minerali. Controindicato nei soggetti allergici perché può provocare orticaria e dermatosi. Ha effetto depurativo, rinfrescante e lassativo soprattutto se mangiato al mattino a digiuno. V. frutta.

FRUTTA

Alimento indispensabile nell'alimentazione fin dalla primissima infanzia. È la fonte principale di vitamina C, cellulosa, sali minerali (potassio in particolare), zuccheri. Ha un'azione leggermente diuretica per il suo contenuto idrico e debolmente alcalinizzante data la presenza in essa di acidi deboli. È importante tener presente che molti dei minerali e delle vitamine della F. sono contenuti nella buccia, quindi è consigliabile, ove ciò sia possibile, che essa venga mangiata o almeno masticata e succhiata. La F. può essere consumata sia cruda che cotta, con la cottura aumenta la digeribilità ma diminuisce l'apporto vitaminico soprattutto in vitamina C che viene distrutta con il calore. A parte queste proprietà generali si può affermare che ogni tipo di frutta è dotato di particolari proprietà:

albicocca ricca di ferro e provitamina A è indicata nelle anemie e controindicata nelle enterocoliti; ananas è indicato nella cellulite e nelle dispepsie; arachidi ricche in grassi sono indicate nella magrezza; arancia ricca in fosforo, calcio, vitamina C è indicata nelle malattie febbrili, infettive, malattie dei vasi, scorbuti, dispepsie; banana ricca in vitamina B6, H, carboidrati è indicata nella diarrea, nefropatie, ulcera gastrica, ipertensione; controindicata nell'obesità; castagna molto ricca in zuccheri è indicata nelle magrezze e controindicata nell'obesità; ciliegia ricca in fosforo, vitamina A e B, è indicata nell'obesità, gotta, diabete mentre è controindicata nella primissima infanzia; fico indicato nella stitichezza; fragola ricca di vitamina A e B, ferro, fosforo è indicata nelle stipsi, diabete, anemia, gotta; cachi indicato nella stipsi se è molto maturo; lampone ricco in vitamina C indicato nella obesità, diabete, nefropatie; limone ricchissimo in vitamina C indicato in tutte le carenze di tale vitamina, diarrea, stati allergici, T.B.C.; mela ricca in vitamina C e B indicata nelle dispepsie, aerofagia, diarrea infantile, gotta; melone indicato nella stitichezza e calcolosi renale; mirtillo indicato nel diabete, diarrea, stomatiti, enteriti acute; nespola indicata nella diarrea; noce contiene l'82% di grassi ed è indicata nella magrezza e controindicata nell'obesità; pera ricca in vitamina B indicata nella stipsi, diabete, gotta; pesca ricca in fosforo e vitamina B2 indicata nella stipsi e dispepsie; pompelmo ricco in vitamina C è indicato nelle dispepsie e obesità; prugna indicata nella stipsi; uva ricca in ferro, fosforo, vitamina C e B, indicata nelle anemie, magrezza, stipsi, epatopatie.

FUNGHI

(freschi) Prot. 4,63 Gr. 0,27 Carb. 3,92 Cal. 37

(secchi) Prot. 19,7 Gr. 3,2 Carb. 52 Cal. 259

Organismi vegetali particolarmente ricchi di acqua e di proteine. I F. si dividono in quattro categorie: praticamente non tossici, debolmente tossici, tossici e molto tossici. Non si conosce alcun metodo pratico per discriminare le specie innocue da quelle nocive per cui i metodi comunemente usati

(l'annerimento del cucchiaino d'argento, l'ebollizione in acqua e aceto, il prezzemolo ecc.) sono da ritenersi inutili. I F. che sono mortali appartengono al genere delle Amanite che sono tre: **phalloides**, verna, virosa. La prognosi generale da avvelenamento fungino non è sempre gravissima, si distinguono a seconda della lunghezza del periodo d'incubazione due gruppi: quella ad incubazione breve (2 o 3 ore), il cui decorso non è di solito grave e la mortalità scarsa, quella ad incubazione lunga dopo 8-24 ore a cui appartiene la sindrome falloidea. Controindicati nella calcolosi uratica, uricemia, arteriosclerosi.

GAMBERO

Prot. 13 Gr. 0,9 Carb. 2,9 Cal. 70

Crostaceo dalle carni bianche e saporite. Caratterizzato da carni magre, ricchezza in proteine e connettivo, iodio, fosforo, calcio. È sconsigliato nelle allergie alimentari, malattie renali, ipercolesterolemia. V. crostacei.

GELATO

Alimento dolce costituito da latte e uova addizionati ad altri ingredienti vari e sottoposti a congelamento. Il G. ha un alto potere calorico e nutritivo è quindi controindicato nell'obesità nel diabete per l'alto contenuto in zuccheri (oppure deve essere consumato in sostituzione di un pasto), nell'ipercolesterolemia, nelle gastriti, coliti, insufficienze epatiche e cellulite. Citiamo a titolo di esempio le calorie medie del gelato alla crema, alla frutta e del ghiacciolo:

Tiramisù: 260

Caffè: 220

Fiordilatte: 200

Maxicono: 300

Frutta: 160

Ghiacciolo: 80

GNOCCHI

Prot. 3,88 Gr. 0,94 Carb. 30 Cal. 136

Alimento costituito da patate e farina. È composto quindi essenzialmente da carboidrati per cui è limitatamente indicato nell'obesità, soprattutto con condimenti grassi e nel diabete; un po' meno calorici della pasta, se consumati in quantità moderate e con un sugo di pomodoro possono sostituire la pasta 1 - 2 volte alla settimana nelle diete ipocaloriche bilanciate (100 gr. di pasta secca equivalgono a 250 gr. di gnocchi).

GORGONZOLA

Prot. 22 Gr. 29 Carb. 0 Cal. 370

Formaggio tipico lombardo ottenuto dal latte di vacca. V. formaggio.

GRANA

Prot. 27,5 Gr. 28 Carb. 0 Cal. 363

Formaggio cotto, a pasta dura. Ha una maturazione molto lunga e in rapporto ad essa viene usato come formaggio da tavola o per essere grattugiato. È molto ricco in proteine, calcio, fosforo e quindi molto adatto per persone debilitate e nell'osteoporosi. V. formaggio.

GRASSI

Possono essere di origine animale o vegetale. Tra quelli animali abbiamo: burro, strutto, lardo ecc.; tra quelli vegetali abbiamo gli olii di oliva e gli olii di semi. La loro funzione nell'organismo e

essenzialmente quella di generare calore nonché funzioni protettive (un grammo di G. sviluppa 9 calorie). I G. introdotti nel nostro organismo vengono scissi in acidi grassi e glicerina e depositati nelle cellule adipose dei vari organi dove costituiscono una ottima riserva calorica; bisogna però tener presente che anche le proteine e i carboidrati possono, se introdotti in eccesso, trasformarsi in G. di deposito. Il fabbisogno giornaliero di G. si aggira intorno a 0,5 gr. pro kg. di peso corporeo; di questo quantitativo almeno una metà deve essere costituita da G. vegetali che contengono acidi grassi insaturi necessari per il nostro organismo. Un ruolo molto importante giocano anche gli acidi grassi omega 3, di cui sono molto ricchi i pesci e l'olio che ne deriva, nella prevenzione dell'infarto e malattie delle coronarie. Un eccesso di G. è controindicato nell'obesità, cellulite, acetone, acne, disturbi gastroenterici, ipertensione, arteriosclerosi, epatopatie, calcolosi della colecisti, diabete.

GRISSINI

Prot. 8,8 Gr. 8,8 Carb. 80,1 Cal. 415

Tipo di pane confezionato con farina doppio zero, grassi, malto, lievito di birra, sale. Più facilmente digeribile del pane ma a più alto valore calorico. Per le controindicazioni V. crackers.

GROVIERA

Prot. 32 Gr. 32 Carb. - Cal. 420

Formaggio cotto a pasta dura derivato da latte di mucca. V. formaggio.

INDIVIA

Prot. 0 Gr. 0,2 Carb. 2,1 Cal. 10

Insalata di due varietà a foglia liscia (scarola) e riccia (indivia propriamente detta). È ricca in calcio e acido ossalico. È consigliata nelle diete dimagranti anche per il leggero effetto diuretico. La zuppa di scarola con due cucchiaini di parmigiano può essere un primo alternativo a basse calorie e buon potere saziante, è sconsigliata nei portatori di calcoli renali.

INSACCATI

Per I. si intendono carni tritate e conservate in un involucro. Si distinguono I. freschi (salsicce), I. stagionati (cotechino, salame, soppressata ecc.), I. cotti (mortadella, salame cotto, zampone ecc.). Appartengono al gruppo della carne per cui sono ricchi di proteine ma hanno in più un elevato contenuto di grassi. Sono controindicati nell'obesità, uricemia, gotta, arteriosclerosi, affezioni del tratto gastroenterico, nefrite, cellulite, emorroidi. Inoltre gli I. possono essere veicolo di infezioni come la salmonella o infestazioni come la tenia.

INSALATA

Per I. si intende ogni tipo di verdura consumata cruda e condita con olio, sale, aceto o limone. Un avvertimento importante è l'accurata pulizia dei vegetali da usare in insalata poiché se sono stati irrigati con acque inquinate possono essere veicolo di malattie come epatite, salmonellosi, colera. Soprattutto in gravidanza l'insalata va lavata con gli appositi disinfettanti.

INTERIORA

V. frattaglie.

IOGURT

(latte intero) Prot. 3,7 Gr. 3,7 Carb. 4,2 al. 64

(latte magro) Prot. 3,6 Gr. 1,0 Carb. 4,2 Cal. 37

Latte coagulato tramite l'aggiunta di alcuni bacilli lattei, ha aspetto cremoso e sapore acido. È consigliabile nelle diete disintossicanti e per combattere le putrefazioni intestinali. Il tipo magro è un ottimo alimento per gli obesi e la cellulite. Lo I. alla frutta è ottenuto con l'aggiunta di succhi o estratti di frutta, e quindi malgrado non vi sia aggiunta di zucchero ha più calorie di quello bianco. Il vantaggio dello yogurt rispetto al latte è l'assenza dello zucchero lattosio che rende quest'ultimo **meno** dimagrante.

KIWI

Prot. 1,2 Gr. 0,6 Carb. 9 Cal. 44

Frutto acidulo ricco in vitamina C, potassio, rame e fibra. È consigliato nella stipsi soprattutto al mattino a digiuno. V. frutta.

LAMPONE

Prot. 1,2 Gr. 0,5 Carb. 13,6 Cal. 47

Frutto ricco di vitamina C, fosforo, potassio. V. frutta.

LARDO

Prot. 0,6 Gr. 83,9 Carb. - Cal. 758

Strato adiposo sottocutaneo del maiale in genere sottoposto a salatura. Ricchissimo in grassi e purine è controindicato nell'obesità, cellulite, uricemia, gotta, ipertensione, malattie gastrointestinali, arteriosclerosi.

LATTE

(scremato) Prot. 3,5 Gr. 0,7 Carb. 4, Cal. 34

(di capra) Prot. 3,6 Gr. 4,2 Carb. 4,8 Cal. 71

(di mucca) Prot. 3,2 Gr. 3,7 Carb. 4,6 Cal. 64

(di pecora) Prot. 5,6 Gr. 7,5 Carb. 4,4 Cal. 107

Alimento completo costituito da proteine, grassi, carboidrati, sali minerali in proporzioni ottimali. Per quanto riguarda le proteine esse sono rappresentate da caseina, lattoalbumina e lattoglobulina contenenti nelle loro molecole un'alta quantità di aminoacidi essenziali. I grassi sono rappresentati da trigliceridi (oleina, miristina, palmitina) altamente assimilabili poiché sono finemente emulsionati. Gli zuccheri sono rappresentati essenzialmente da lattosio, i sali minerali sono molto abbondanti e costituiti soprattutto da calcio, magnesio, fosforo, potassio. Per quanto riguarda infine le vitamine esse dipendono essenzialmente dall'alimentazione della bestia da cui il L. deriva ma in genere quelle che prevalgono sono le vitamine A, B, C, D3. Il L. di uso più comune è quello di mucca che viene sottoposto per la conservazione a pastorizzazione, tecnica che permette di uccidere i germi patogeni senza modificare il gusto e i principi nutritivi. Ha una conservabilità piuttosto breve (3 giorni) proprio perché la sua carica batterica non è stata completamente eliminata. Il latte UHT viene invece sottoposto ad alte temperature che lo sterilizzano. L'ebollizione del L. è consigliabile che avvenga per pochi minuti facendolo bollire in contenitori di vetro a bagnomaria invece che in recipienti di metallo. È sconsigliabile anche per gli adulti bere L. crudo poiché facilmente è contaminato da germi patogeni. Oltre al L. intero esistono in commercio numerose qualità di L. ottenuti con l'aggiunta o con la sottrazione di alcune sostanze:

L. scremato: indicato negli obesi e nelle intolleranza ai grassi data la sua assenza in grassi, mantiene tuttavia il valore proteico diminuendo quello calorico.

L. irradiato: ricco in vitamina D1

L. vitaminizzato: arricchito con vitamine A, D, C.

L. acidificato: mediante fermenti che producono acido lattico, è più digeribile e indicato nelle dispepsie.

L. aclorurato: privato del sodio, consigliato nelle diete iposodiche.

Abbiamo infine una categoria di L. privati dell'acqua con o senza aggiunta di zucchero da ricostituire al momento dell'uso: L. in polvere, condensati, evaporati. Il L. costituisce un alimento ottimo per tutte le età e in tutte le condizioni in cui vi sia un aumentato fabbisogno di calcio come la vecchiaia. È controindicato in alcune forme di coliti o dispepsie e nei soggetti allergici nei quali può spesso essere sostituito da iogurt con successo.

LATTUGA

Prot. 1,3 Gr. 0,2 Carb. 2,5 Cal. 14

Vegetale che comprende diverse varietà: lattughina a taglio, cappuccina ecc. Ha un buon contenuto in minerali e si consuma in genere cruda in insalata. Indicata nella stitichezza, obesità, cellulite.

LEGUMI

Si intendono fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli, soia. Tali alimenti possono essere consumati freschi o secchi. Hanno un notevole valore nutritivo poiché contengono un'alta percentuale di proteine, carboidrati, fosforo, potassio, vitamine B1 e B2 e ferro. Queste caratteristiche sono molto più marcate quando si consuma il prodotto secco anziché fresco. Purtroppo il loro valore calorico è molto elevato e quindi vanno usati con limitazione negli individui obesi e nei diabetici. Sono indicati in forma di purea o passati al setaccio anche nei bambini, purché al di sopra di un anno, come antianemici. Altre controindicazioni sono le malattie gastroenteriche, calcoli renali, uricemia, aerofagia.

LENTICCHIA

(secca) Prot. 22,3 Gr. 1,1 Carb. 60,1 Cal. 340

Legume molto ricco in ferro e fosforo. Ha potere galattogeno quindi è indicato durante l'allattamento. V. legumi

LEPRE

Prot. 22,8 Gr. 3,2 Carb. 0 Cal. 121

Carne appartenente al tipo della cacciagione. Ha la caratteristica di trasmettere all'uomo anche al semplice contatto una malattia chiamata tularemia che si può evitare non toccando l'animale a mani nude e mangiandone le carni dopo prolungata cottura. È sconsigliata nelle dispepsie e nelle iperuricemie.

LIMONE

Prot. 1 Gr. 0,3 Carb. 3 Cal. 14

Agrume caratterizzato dalla ricchezza in acido ascorbico (vitamina C). È importante somministrare L. intero o succo di L. durante le malattie febbrili o negli stati emorragici poiché stimola i poteri difensivi dell'organismo ed è un vasoprotettore. Controindicato nella stitichezza e nell'ulcera gastrica mentre è indicato nell'obesità e nel diabete.

LINGUA

Prot. 16,4 Gr. 15,0 Carb. 0,4 Cal. 207

Normalmente si intende la L. di bue che viene consumata bollita o salmistrata. Dato il suo alto contenuto in purine e grassi è controindicata negli obesi, uricemici, gottosi, arteriosclerosi.

LUCCIO

Prot. 18,2 Gr. 1,2 Carb. 0 Cal. 89

Pesce d'acqua dolce dalle carni magre con un buon valore nutritivo. È consigliato nell'obesità, gastrite, colite, enterite mentre è controindicato nell'uricemia e nella gotta per il suo alto tasso di purine.

LUMACA

Prot. 12,9 Gr. 1,7 Carb. 0 Cal. 67

Chiocciola dalle carni coriacee richiede un accurato procedimento preparatorio prima di essere cucinata. È controindicata nella iperuricemia, gotta, dispepsie.

LUPINO

Prot. 16,4 Gr. 2,4 Carb. 72 Cal. 114

Seme di leguminacee essiccato e poi fatto rinvenire in acqua. È difficile da digerirsi e particolarmente irritante per le pareti gastriche. È controindicato perciò nelle gastriti e nell'aerofagia.

MACCARELLO

Prot. 19 Gr. 12,2 Carb. 0 Cal. 192

Pesce denominato anche sgombro controindicato negli obesi per l'elevato quantitativo di grassi. Si consuma fresco e sott'olio.

MAIALE

(carne grassa) Prot. 14,3 Gr. 36,2 Carb. - Cal. 383

(carne magra) Prot. 19,4 Gr. 9,9 Carb. - Cal. 167

(cervello) Prot. 10,6 Gr. 9,0 Carb. - Cal. 136

(fegato) Prot. 20,6 Gr. 4,8 Carb. 2,6 Cal. 131

Suino dalle carni bianche ricco di grassi e di notevole valore nutritivo poiché contiene un'alta percentuale di aminoacidi essenziali. Di facile digeribilità quando è magro ma non così quando è grasso. La carne di M. va sempre consumata dopo una prolungata cottura poiché facilmente può trasmettere all'uomo la tenia o la trichina spiralis, nonché salmonelle e stafilococchi. Controindicato nei suoi tagli più grassi nell'obesità, gastriti, coliti, epatopatie, cellulite, ipertensione. V. carne e insaccati.

MAIONESE

Prot. I.I Gr. 78,9 Carb. 3,0 Cal. 718

Salsa costituita da tuorli di uova addizionati ad olio e limone o aceto. Ricca di grassi è quindi da evitare nell'arteriosclerosi, obesità, cellulite, malattie epatiche.

MAIS

Prot. 9,2 Gr. 3,8 Carb. 75,8 Cal. 355

Cereale ricco in betacarotene da cui il colore giallastro della farina e derivati. È privo di glutine e può essere usato nel morbo celiaco. Dal germe si ricava l'olio che per la sua ricchezza in acidi grassi polinsaturi è indicato nel trattamento della ipercolesterolemia. Dai suoi chicchi si ottengono i pop-

corn. Il M. è indicato nella stipsi e intolleranza al glutine; controindicato nelle malattie infiammatorie dell'intestino.

MANDARINO

Prot. 0,8 Gr. 0,2 Carb. 16,5 Cal. 64

Agrume ricco di zuccheri contiene meno sali minerali dell'arancia ma ha in più un buon contenuto in bromo da cui il suo effetto blandamente sedativo. Sconsigliato nelle gastriti, nell'ulcera, e nelle malattie infiammatorie dell'intestino.

MANDORLA

Prot. 18,6 Gr. 54,2 Carb. 19,5 Cal. 598

Frutto che viene consumato secco specialmente nelle festività natalizie. Ne esistono due varietà dolce, ed è quella commestibile, ed amara con tracce di acido cianidrico velenosa ed usata nell'industria farmaceutica. La M. è un alimento energetico con effetto stimolante ed antidepressivo. Utile il consumo di 5 - 6 mandorle al giorno al mattino con la prima colazione nei periodi di primavera caratterizzati da marcata astenia. Ricca in grassi viene usata oltre che nella preparazione di dolci anche nell'estrazione di olio. Controindicata nell'obesità, cellulite, gotta, uricemia, arteriosclerosi, diabete, ipertensione.

MANGO

Prot. 0,7 Gr. 0,4 Carb. 15 Cal. 62

Frutto esotico ricco in fibra, zuccheri e carotenoidi. Ha effetto debolmente lassativo. Sconsigliato nel diabete e nella prima infanzia. Consigliato nella prevenzione dell'invecchiamento.

MARGARINA

Prot. 0,5 Gr. 78,5 Carb. 0,2 Cal. 698

Sostanza usata in sostituzione del burro costituita da miscele di grassi di origine animale e vegetale addizionate eventualmente a vitamine A e D. Ha un valore calorico piuttosto elevato, ha però il vantaggio di poter essere sostituita al burro da parte di coloro che soffrono di ipercolesterolemia, almeno nella forma a estrazione vegetale e spalmabile. Per il resto V. grassi.

MARMELLATA

Prot. 0,6 Gr. 0,1 Carb. 70,0 Cal. 272

Conserva alimentare costituita in genere da frutta matura fatta cuocere addizionata ad una notevole quantità di zucchero. Indicata nelle magrezze, epatiti, nei bambini, nei vecchi mentre è controindicata nell'obesità e nel diabete.

MARRONE

V. castagna.

MASCARPONE

Prot. 7,6 Gr. 47,0 Carb. 0 Cal. 453

Formaggio crudo prodotto con latte intero addizionato a panna e coagulato con acido acetico. V. formaggio.

MELA

Prot. 0,3 Gr. 0,6 Carb. 15,0 Cal. 58

Frutto dalla polpa dura ricco in zuccheri, minerali, vitamina B e C, cellulosa. Se ne conoscono diverse varietà a differente contenuto glicidico (renetta, deliziosa, cotogna ecc.). Ha un'azione antidiarroica ed è in genere ben digeribile tanto da essere uno dei primi alimenti che si somministrano al neonato. È utile nella dispepsia e affezioni del tratto gastroenterico. Nei casi di difficile digestione è consigliabile che sia consumata cotta o grattugiata.

MELANZANA

Prot. 1,2 Gr. 0,2 Carb. 5,6 Cal. 25

Ha basso valore calorico, contiene buone quantità di magnesio e non ha particolari controindicazioni in sé ma ne acquista poiché in genere viene cucinata fritta in olio o in altri modi elaborati.

MELOGRANO

Prot. 2 Gr. 0,5 Carb. 20 Cal. 78

Frutto zuccherino ricco in vitamina C. È controindicato nel diabete, nell'obesità e nelle malattie dell'intestino.

MELONE

Prot. 0,50 Gr. 0,15 Carb. 6,47 Cal. 29

Frutto ricchissimo di acqua e vitamine A, B, C. Per il suo basso valore calorico è indicato nell'obesità mentre è controindicato nei bambini al di sotto dei sei anni per la sua non facile digeribilità.

MERLUZZO

Prot. 17,6 Gr. 0,3 Carb. 0 Cal. 78

Pesce di acqua salata dalle carni magre e bianche ben digeribili. Il suo fegato è molto ricco in vitamina D ed A è quindi consigliabile la sua somministrazione ai bambini ed agli anziani. V. pesce.

MIDOLLO

(bue) Prot. 3,2 Gr. 89,9 Carb. 0 Cal. 824

Sostanza notevolmente grassa presente nell'interno delle ossa cave degli animali da macello. Viene utilizzato nella preparazione di piatti tipici regionali. Controindicato nell'obesità, arteriosclerosi, ipertensione, uricemia, gotta, diabete, epatopatie.

MIELE

Prot. 0,3 Gr. 0 Carb. 82,3 Cal 304

Alimento viscoso con altissima percentuale di zuccheri (glucosio e fruttosio) formato dal nettare dei fiori elaborato e rigurgitato dalle api. Ha un'ottima capacità dolcificante per cui può essere un buon sostituto dello zucchero comune, essendo al contrario di questo un alimento naturale. Indicato nelle magrezze, affezioni epatiche acute e croniche e in tutte le condizioni di aumentato fabbisogno energetico (sport) poiché viene immediatamente assimilato e utilizzato. Controindicato nell'obesità e nel diabete soprattutto in grandi quantità.

MILZA

(vitella) Prot. 20,0 Gr. 3,0 Carb. 0 Cal. 107

Organo interno degli animali da macello ricco in sostanze puriniche e proteine. Controindicato nella gestosi, uricemia, gotta, calcolosi uratiche.

MIRTILLO

Prot. 0,7 Gr. 0,5 Carb. 10,3 Cal. 42

Frutto contenente una buona quantità di vitamina C. V. frutta.

MITILI

V. cozze.

MOLLUSCHI

Invertebrati di acqua e di terra (calamari, vongole, cozze, ostriche, polpi, lumache). Sono ricchi in sali minerali (fosforo e sodio), proteine e quindi sono da considerare degli alimenti con un buon potere nutrizionale. L'elevato tenore in purine e colesterolo ne controindica però l'uso agli uricemici, gottosi, arteriosclerotici. Per il resto possono essere consumati abbastanza liberamente da tutti con l'accortezza che siano freschi, poiché alterati possono dare intossicazioni anche mortali. In particolare per i frutti di mare è consigliabile che siano consumati previa cottura, data la possibilità di contaminazioni e trasmissione di infezioni quali il tifo. paratifo, epatite virale ecc.

MORTADELLA

Prot. 14 Gr. 39,9 Carb.- Cal. 415

Salume costituito da carne suina oppure suina e bovina tritata e cotta con aggiunta di cubetti di lardo e variamente aromatizzato. Controindicata nell'ipertensione, obesità, malattie epatiche, nell'infanzia e nella cellulite. V. insaccati.

MORA

(di gelso) Prot. 2,3 Gr. 0 Carb. 8 Cal. 35

(di rovo) Prot. 1,3 Gr. 0 Carb. 5,7 Cal. 26

Bacca ricca di vitamine (A, E, C), calcio e potassio. In piccole quantità ha effetto astringente. È consigliata nelle diete ipocaloriche, diabete e diarrea.

MOZZARELLA

Prot. 22 Gr. 17,9 Carb. 0 Cal. 255

Formaggio fresco e molle prodotto con latte di bufala o di mucca. Ha uno scarso contenuto in grassi e quindi è tra i formaggi quello che può essere consumato anche da parte di arteriosclerotici e obesi. È sconsigliata nelle difficoltà digestive soprattutto cotta.

NASELLO

Prot. 13,9 Gr. 2,6 Carb. 0,8 Cal. 83

Pesce di acqua salata dalle carni magre e ben digeribile con caratteristiche sovrapponibili al Merluzzo. Consigliato nelle diete ipocaloriche e ipocolesterolemiche, nella gravidanza e nell'alimentazione dei bambini. V. pesce.

NESPOLA

Prot. 0,4 Gr. 0,7 Carb. 10,2 Cal. 46

Frutto acidulo contenente una discreta quantità di tannino, vitamina A, fibra e magnesio. È consigliata nelle diete ipocaloriche e nella diarrea. Sconsigliata nella stipsi.

NOCCIOLA

(secca) Prot. 12,7 Gr. 60,9 Carb. 18 Cal. 627

Frutto consumato normalmente secco ad alto valore calorico per l'elevata quota lipidica. Ricco in sodio, fosforo, potassio e in vitamina A e B. Sconsigliato nell'ipertensione, cellulite, obesità, arteriosclerosi, malattie del fegato e del tratto gastroenterico. Consigliato nell'astenia e nella senescenza.

NOCE

Prot. 14,8 Gr. 64,0 Carb. 15,8 Cal. 627

Frutto molto ricco in grassi da cui viene anche estratto un olio commestibile. Ha un elevato contenuto in zinco, rame, potassio, zolfo, magnesio da cui la sua indicazione nelle astenie psicofisiche. Una colazione energizzante indicata nel periodo autunno inverno è un frullato di arancia, mela, gherigli di noce, un cucchiaino di miele. Controindicata nell'ipertensione, cellulite, obesità, arteriosclerosi, malattie del fegato e del tratto gastroenterico.

NOCE DI COCCO

Prot. 4,8 Gr. 43 Carb. 11,4 Cal. 465

Frutto della palma da cocco con una polpa molto ricca in grassi saturi, zuccheri, fibra. È controindicata nell'obesità, nelle iperlipemie e diabete. Indicata nelle magrezze e nelle stipsi atoniche.

OCA

Prot. 16,4 Gr. 31,5 Carb. 0 Cal 354

Ha un elevato contenuto in grassi e colesterolo che ne sconsigliano l'uso nell'arteriosclerosi, obesità, cellulite, epatopatie.

OLIO DI OLIVA

Prot. 0 Gr. 99,9 Carb. 0 Cal 883

Sostanza liquida derivante dalla spremitura delle olive e costituita da una miscela di grassi neutri. I grassi che vi sono contenuti si distinguono in due categorie: acidi grassi saturi (palmitico, stearico, arachico) e insaturi (linoleico, palmitoleico, oleico). Questi acidi grassi, soprattutto gli insaturi, hanno un'importanza fondamentale poiché l'organismo ne ha bisogno ed è incapace di sintetizzarli, per tale motivo è necessario che siano introdotti con l'alimentazione; inoltre gli acidi grassi insaturi tendono a mantenere basso il valore del colesterolo. L'O. contiene inoltre un buon quantitativo di vitamina A, ha una digeribilità ottima e facilita l'assorbimento di vitamine liposolubili. Va consumato preferibilmente crudo per mantenere intatta la sua proprietà antiossidante. Dalla cottura soprattutto ad alte temperature si sviluppano dei prodotti irritanti (acroleina) per lo stomaco e il fegato. L'O. di oliva comunque è quello più indicato per friggere poiché a parità con altri oli sviluppa meno prodotti tossici, comunque dopo fritto è buona norma che non venga riusato. Commercialmente esistono numerose denominazioni di O.: extravergine, vergine, olio di oliva, olio di sansa di oliva ecc.

Extravergine e vergine:

sono oli ottenuti dalle olive senza aggiunte chimiche e con una acidità che è minima per l'extravergine (massimo 1%), hanno odore e sapore più forti ma sono privi di additivi e quindi consigliabili per bambini, vecchi, convalescenti.

Olio di oliva:

è olio rettificato leggermente inferiore ai precedenti come valore biologico e con un massimo del 4% di acidità.

Olio di sansa di oliva:

è quello ottenuto dai residui delle olive già sottoposte a pressatura. Per quanto riguarda gli ultimi due tipi di oli accennati c'è da dire che il loro sapore e odore sono in genere migliorati rispetto all'extravergine e al vergine ma il loro contenuto in vitamine è inferiore. L'O. d'oliva è indicato in tutte le età compreso la primissima infanzia poiché ha un'ottima digeribilità, è lassativo e stimolante biliare nonché anticolesterolo poiché aumenta l'HDL colesterolo (colesterolo "buono") e riduce l'LDL colesterolo.

OLIO DI SEMI

Olio ottenuto da vegetali vari (colza, girasole, mais, arachide ecc.). Ha lo stesso valore calorico dell'olio di oliva e un contenuto ancora più elevato di esso in acidi grassi insaturi; in particolare quello di vinacciolo ottenuto dai semi dell'uva, quello di mais e di cartamo trovano utile indicazione nell'ipercolesterolemia. Anche in tale affezione è da evitare comunque la totale eliminazione dell'olio di oliva, per non perdere le vitamine da esso solo apportate. Si può ricorrere ad una miscela in parti uguali di olio di semi e di oliva qualora si voglia un olio di sapore più leggero e con una spiccata azione antiaterogena. V. grassi.

OLIVA

(nera) Prot. 1,5 Gr. 24,0 Carb. 0 Cal. 226

(verde) Prot. 1,4 Gr. 14,7 Carb. 1 Cal. 140

Frutto usato in genere come antipasto per stimolare la secrezione gastrica e l'appetito nella magrezza e inappetenza è controindicato nell'obesità e nell'arteriosclerosi. Ha un effetto stimolante sul drenaggio biliare ed anche lassativo. L'oliva nera è più digeribile della verde.

ORATA

Prot. 16,0 Gr. 0,5 Carb. - Cal. 68

Pesce di acqua salata magro indicato nelle diete ipocaloriche. V. pesce.

ORZO

(brillato) Prot. 9,0 Gr. 1,4 Carb. 6,5 Cal. 346

Cereale utilizzato per la produzione di farina, del malto per la birra e come surrogato del caffè. Ha un buon contenuto di vitamina B, ferro e magnesio. Sottoposto a processi di raffinazione sotto forma di orzo perlato può sostituire il riso. È necessario sottoporlo prima della bollitura a ripetute azioni di lavaggio. In forma di farina può essere vantaggioso nelle malattie acute nel tratto gastrointestinale. Ha proprietà rinfrescanti e antidiarroiche. Da evitare nel meteorismo.

OSTRICA

Prot. 9,6 Gr. 1,2 Carb. 4,8 Cal. 68

Mollusco prelibato, il cui consumo crudo è da evitare soprattutto nei mesi caldi poiché può essere contaminato. Controindicato nelle iperuricemie e nelle dispepsie, si può consumare nelle diete ipocaloriche.

PALOMBO

Prot. 16,0 Gr. 1,2 Carb. 1,4 Cal. 80

Pesce di acqua salata appartenente al gruppo degli squali, magro e quindi può essere consumato dagli obesi mentre è controindicato nell'uricemia e gotta. V. pesce.

PANCETTA

(maiale) Prot. 9 Gr. 65 Carb. - Cal. 616

Parte adiposa del maiale consumata in genere salata o affumicata. Per il suo alto valore calorico è sconsigliata nell'obesità, nell'ipertensione, iperuricemia e diabete. Per la difficile digeribilità va evitata nelle gastriti, malattie del fegato e del pancreas.

PANE

(all'olio) Prot. 8,9 Gr. 8,3 Carb. 68 Cal. 373

(bianco) Prot. 8 Gr. 1,5 Carb. 49 Cal. 253

(integrale) Prot. 9 Gr. 2,6 Carb. 48 Cal. 240

Alimento costituito da farina di frumento, acqua, lievito eventualmente addizionati a sale e grassi. Il P. bianco comunemente utilizzato è ottenuto separando i chicchi del grano dalla crusca e dal germe mentre il P. integrale è ottenuto utilizzando il chicco interamente. Le differenze nutritive tra i due tipi sono rappresentate dalla diminuita quantità in vitamina B1 e B2 e acido nicotinico del P. bianco rispetto a quello integrale, quindi sarebbe da preferire il tipo integrale se nonché oppone a queste qualità positive la non facile digeribilità e la proprietà tipica della crusca di stimolare l'evacuazione in modo tale che una grossa quota nutritiva viene eliminata con le feci. Oltre a questi due tipi di P. esistono i cosiddetti pani speciali:

P. per diabetici - costituito in prevalenza di glutine;

P. d'aleuronato prodotto con farina di glutine secca e macinata;

P. di soia - costituito da farina di soia e frumento quasi privo di idrati di carbonio però più ricco di grassi e proteine;

P. di Aguman - ricavato da farina di soia asiatica dopo estrazione di sostanze grasse amare e zuccherine;

P. per ipertesi asodico.

Il pane è un alimento di scarsa digeribilità soprattutto quando è fresco mentre migliora in questo senso se raffermo o abbrustolito poichè, diminuisce la sua quantità in acqua (tra i vari tipi di P. elencati quello bianco è il più digeribile). Il P. in quantità eccessiva è controindicato nell'obesità, nel diabete, aerofagia, colite, dispepsia, ipertensione.

PANETTONE

Prot. 7,3 Gr. 12 Carb. 63 Cal. 380

Dolce tipico milanese consumato specialmente nelle festività natalizie. Ricco di uova, burro ha un contenuto molto elevato in grassi saturi che ne sconsigliano il consumo nella malattia aterosclerotica, nel diabete, nelle epatopatie e nell'obesità.

PANNA

Prot. 36 Gr. 26 Carb. 0 Cal. 340

Deriva dalla parte grassa del latte e ne contiene circa il 15%, per il resto è costituita da acqua (circa il 70%), proteine, zuccheri, vitamina A e D. Viene utilizzata nella preparazione di pietanze e dolci. Sconsigliata nell'obesità, gastrite, colite, arteriosclerosi, cellulite.

PARMIGIANO

Prot. 36 Gr. 26 Carb. 2,9 Cal. 395

Formaggio simile al grana come pasta ma se ne differenzia per il periodo di produzione che è fissato dal 1° aprile all'11 novembre e perché deriva da mu cche alimentate con foraggi particolari. Deve

essere stagionato come minimo fino all'estate successiva alla produzione. È particolarmente indicato nella senescenza e prima infanzia perché è un concentrato di calcio e di proteine.
V. formaggio.

PASTA

(alimentare) Prot. 11,5 Gr. 1,5 Carb. 84 Cal. 370

(all'uovo) Prot. 15 Gr. 3 Carb. 75 Cal. 360

(glutinata) Prot. 22 Gr. 1,2 Carb. 71 Cal. 370

Alimento di tipica produzione italiana prodotto con farina di grano duro, ricco di carboidrati, proteine, vitamine del gruppo B, A, PP e sali minerali. Esistono alcuni tipi di P. arricchiti e cioè: P. glutinata (con aggiunta di glutine e cioè di proteine), P. all'uovo (anch'essa iperproteica), P. verdi (con aggiunta di verdure) ecc. La P. rappresenta un alimento con un elevato potere nutritivo e calorico, soprattutto tenuto conto delle aggiunte legate alle varie modalità di preparazione (salse, formaggi, burro, olio). Nelle diete ipocaloriche la pasta deve essere consumata a mezzogiorno affinché gli amidi che la compongono vengano smaltiti e non depositati sotto forma di grassi. Ottima è l'abitudine di associare la pasta condita con olio di oliva e pomodoro fresco ad un piatto di verdura in modo da ottenere un pasto leggero ed energetico nello stesso tempo.

PATATA

Prot. 2,1 Gr. 0,1 Carb. 18 Cal. 76

Tubero costituito da amido, proteine, vitamina C in alta quantità, vitamine del gruppo B, potassio, calcio, fosforo, ferro. Con la cottura la P. perde parte del suo contenuto vitaminico, è importante per evitare ciò cuocerla con la buccia. Contiene inoltre un glucoside che può essere velenoso (solanina) che si sviluppa particolarmente nel periodo della germinazione. Evitare di mangiare patate germinate o quantomeno sbucciarle eliminando la polpa vicino al germoglio. Indicata nelle magrezze, nella prima infanzia, nella vecchiaia e limitatamente anche nel diabetico e nell'obeso purché solo lessata. Può essere un sostituto del pane nelle dispepsie.

PECORINO

Prot. 27 Gr. 30 Carb. - Cal. 375

Formaggio a pasta dura ottenuto dal latte di pecora stagionato per almeno otto mesi. È sconsigliato nella ritenzione idrica e ipertensione. V. formaggio.

PEPE

Spezia ottenuta per essiccazione dei frutti del Piper nigrum. Ne esistono tre qualità: P. verde, P. nero, P. bianco. Controindicato nelle emorroidi, cistiti, ipertrofia prostatica, cellulite, colite.

PEPERONCINO

Detto anche pepe di Caienna è un droga dal sapore piccante ricca in vitamina C consigliata nelle insufficienze digestive è controindicato nelle malattie infiammatorie dell'intestino, nelle cistite, nell'ulcera gastrica.

PEPERONE

Prot. 1 Gr. 0,2 Carb. 4,1 Cal. 24

Verdura ricca di vitamina C con scarso valore calorico indicata anche nei soggetti obesi e diabetici. Controindicata nelle malattie gastroenteriche, cistiti, ipertensione, calcolosi renale.

PERA

Prot. 0,5 Gr. 0,5 Carb. 16 Cal. 61

Frutto ricco in carboidrati utile nella stitichezza poiché ha un alto contenuto in cellulosa. V. frutta.

PESCA

Prot. 0,6 Gr. 0,1 Carb. 12,8 Cal. 48

Frutto ricco prevalentemente di vitamina A. Potassio, ferro, fibra. Indicato nella stipsi e diete ipocaloriche, controindicato nelle diarree, gastriti e intolleranze alimentari. V. frutta.

PESCE

Alimento ricco in proteine e con funzione essenzialmente plastica alla stregua della carne e uova. Contiene, ad eccezione di poche qualità, una scarsa quantità di grassi che non sono però separabili dalla parte magra. È molto ricco in fosforo, iodio, calcio e magnesio. Ha un notevole contenuto in vitamine liposolubili che si trovano nel fegato. Il P. è importante consumarlo molto fresco altrimenti può dar luogo ad intossicazioni. La freschezza del P. non è legata come si ritiene erroneamente al suo profumo ma ad alcuni requisiti particolari: carni compatte, occhio lucente, branchie di colore rosso vivo,

addome bianco, pelle tesa aderente ai tessuti sottostanti.

È un prodotto di ottima digeribilità quindi somministrabile, eccetto che fritto, sin dalla primissima infanzia. Può essere variamente conservato: in salamoia, salato, affumicato, refrigerato, surgelato, inscatolato, sott'olio. In base al contenuto in grassi possiamo distinguere tre grandi gruppi :

- 1) Pesci magri : merluzzo, nasello, orata, palombo, dentice, sogliola, spigola, polipo, seppia, scampi, aragosta, ostrica, vongole.
- 2) Pesci semigrassi : trota, carpa, cefalo, tonno, pesce spada, sarda, sardine.
- 3) Pesci grassi : anguilla, capitone, salmone, caviale, aringa.

I P. grassi sono controindicati nell'arteriosclerosi, obesità, ipertensione, cellulite. Mentre i pesci sott'olio o sotto sale vanno evitati nella ipertensione e gastrite.

PESCE SPADA

Prot.18,9 Gr.4 Carb.0 Cal120

Ricco di vitamine e proteine è consigliato nelle diete dimagranti ma è sconsigliato nelle iperuricemie.

PISELLI FRESCI

Prot. 6,3 Gr. 0,4 Carb. 17 Cal. 84

Legumi ad alto valore nutritivo con un contenuto elevato in proteine e amidi soprattutto se secchi.

PISELLI SECCHI

Prot. 22 Carb. 52,6 Gr. 2 Cal. 308

Ricchi in ferro e fibra sono consigliati nelle stitichezze e nelle anemie sconsigliati nel meteorismo e malattie infiammatorie e intestinali. V. legumi.

PISTACCHIO

Prot.24 Gr.56,5 Carb.13 Cal.605

Frutto oleoso ricco in zuccheri e grassi, magnesio, fosforo e calcio. Sconsigliato nell'obesità è indicato invece nelle astenie e magrezze.

PIZZA MARGHERITA

Prot. 12 Gr. 13 Carb. 100 Cal. 550 (*valori di una pizza media*)

Prodotto tradizionale preparato con pasta di pane farcita con pomodoro, mozzarella, olio, sale ed erbe aromatiche. Il valore calorico ovviamente cambia a seconda delle quantità dei vari componenti. Consigliata come piatto unico in sostituzione di un pasto e sconsigliata nella gastrite e nel meteorismo.

POLENTA

Prot. 8,5 Gr. 2,7 Carb. 82 Cal. 370

Alimento ottenuto dalla farina di mais con un basso contenuto nutritivo e un alto potere energetico per la quota di carboidrati che contiene (circa l'80%). Controindicato negli obesi e nei diabetici.

POLIPO

Prot. 10 Gr. 1 Carb. 1,8 Cal. 60

Mollusco di acqua salata impiegato per frittore e lessi. Contiene una elevata quantità di purine per cui è controindicato nell'uricemia.

POLISACCARIDI

V. carboidrati.

POLLO - PETTO

Prot. 22 Gr. 1 Carb. 0 Cal. 100

POLLO - COSCIA

Prot. 16 Gr. 13,6 Carb. 1,3 Cal. 198

Alimento appartenente al gruppo delle carni bianche facile digeribilità, di valore nutritivo inferiore a quello della carne per il contenuto in proteine inferiore ad essa. Ha un contenuto in purine inferiore a quello della carne per cui può essere somministrato, sempre in quantità moderata, anche ad uricemici e gottosi.

POMODORO

Prot. 1,1 Gr. 0,2 Carb. 4,7 Cal. 22

Vegetale ricco in vitamina C, ferro e potassio. Ha un effetto debolmente lassativo sia per il contenuto in cellulosa sia per i semi che contiene. È indicato in succo o intero già nei primi anni di vita. Il tipo verde è controindicato nella calcolosi ossalica. Il pomodoro da consumare crudo nelle insalate non va affettato molto prima dell'uso per non perdere le sue proprietà vitaminiche. Una settimana a base di riso bollito e succo di pomodoro può servire per combattere ritenzione idrica ed ipertensione. Il pomodoro sia crudo che cotto ha effetto fluidificante ematico e quindi combatte la tendenza alla formazione delle placche ateromatose che portano al restringimento dei vasi arteriosi. Infine insieme alle albicocche, al cavolo, alle carote è uno degli alimenti utili contro l'insorgenza del cancro.

POMPELMO

Prot. 0,6 Gr. 0,1 Carb. 9,8 Cal. 39

Agrume ricco in vitamina C, potassio, calcio, fosforo. Ha un'azione stimolante la diuresi e l'intestino. Controindicato nelle malattie acute del tratto gastrointestinale e nell'ulcera gastrica, è consigliato nelle obesità, negli edemi, nelle iperlipemie.

PORRO

Prot. 2,0 Gr. 0,3 Carb. 10 Cal. 45

Verdura ricca in carboidrati e in minerali, controindicata nell'allattamento e nella **flatulenza**.

PROSCIUTTO

(cotto) Prot. 21 Gr. 36,4 Carb. 0,9 Cal. 415

(crudo grasso) Prot. 19,6 Gr. 43,7 Carb. 0 Cal. 470

(crudo magro) Prot. 28 Gr. 4,6 Carb. 0 Cal. 160

Alimento costituito dal coscio del maiale sottoposto a salatura e cottura per il tipo cotto; a salatura e stagionatura per il tipo crudo. Tra le carni di maiale è l'unica che si possa somministrare anche ai bambini e agli obesi eliminando il grasso. Controindicato nella ipertensione e nella ritenzione idrica.

PROTEINE

Sono i costituenti basilari dell'organismo, essenziali per un normale accrescimento, sviluppo e mantenimento dell'uomo. Le P. di origine alimentare si distinguono a seconda della provenienza in animali (carne, formaggi, latte, uova, pesce) e vegetali (farina e farinacei, legumi, verdura, frutta); esse sono costituite da catene di aminoacidi e proprio in base al tipo di questi ultimi le P. vengono ulteriormente distinte in nobili (ad elevato contenuto in aminoacidi essenziali) e non nobili (a scarso o nullo contenuto in aminoacidi essenziali). Gli aminoacidi essenziali (rappresentati da Arginina, Leucina, Isoleucina, Lisina, Istidina, Triptofano, Metionina, Fenilalanina, Valina, Treonina) debbono essere necessariamente apportati con gli alimenti poiché l'organismo è incapace di sintetizzarli e inoltre l'utilizzazione delle P. (coefficiente di digeribilità) è strettamente legata alla loro presenza nella molecola proteica.

Il fabbisogno giornaliero in P. è per l'uomo adulto di 1 gr. pro Kg. di peso corporeo, mentre aumenta nel bambino (3-5 gr. nel primo anno di vita, 3 nel secondo, 2,5 nel terzo), nella gravidanza, allattamento, nel corso di processi infettivi o malattie debilitanti. L'introduzione della normale quota proteica deve inoltre essere giornaliera poiché le P. non vengono accumulate ma sono rapidamente utilizzate, e i loro prodotti azotati sono eliminati nel giro di 24 ore a meno che non ci siano affezioni patologiche a livello renale o epatico. Gli alimenti a più elevato valore nutritivo per le P. sono in ordine decrescente: uova, latte, carne, pesce, farina integrale, avena, granturco, patate, legumi, farina bianca. La carenza assoluta di P. porta ad una malattia chiamata Kwashiorkor caratterizzata da muscolatura atrofica quasi inesistente, edemi, dermatosi, fegato grosso, diarrea continua.

PROVOLA

(affumicata) Prot. 21,2 Gr. 19 Carb. 0 Cal. 260

Formaggio crudo ottenuto dal latte di bufala. Consigliato nell'osteoporosi e nelle dispepsie, si può consumare in piccole quantità (max 70 g.) anche nelle diete ipocaloriche associate ad insalata di finocchi, pomodori o cetrioli senza grassi aggiunti. V. formaggio.

PROVOLONE

(dolce) Prot. 29 Gr. 30 Carb. 0 Cal. 384

(piccante) Prot. 29,4 Gr. 30,5 Carb. 0 Cal. 392

Formaggio crudo a pasta dura, stagionato, differenziato in due tipi dolce e piccante a seconda che venga ottenuto con caglio di vitello o di capretto. Sconsigliato nelle dislipidemie e obesità. V. formaggio.

PRUGNA

(fresca) Prot. 0,7 Gr. 0,1 Carb. 12,3 Cal. 50

(secca) Prot. 2,1 Gr. 0,6 Carb. 67,4 Cal. 255

Frutto ricco in zuccheri e cellulosa ad azione lassativa. Le P. secche sono controindicate nell'obesità, nella colite, nella calcolosi ossalica. V. frutta.

PURINE

Composti a base di azoto che conducono alla formazione di acido urico. Alimenti ricchi in P.: carni, interiora, cervello, gelatine e brodo di carne, insaccati, crostacei, molluschi, salmone e caviale, uova di pesce, birra e alcolici, pasta alimentare. Alimenti poveri in P.: patate, latte, formaggio, uova, pasta glutinata, pane, legumi, vegetali, frutta, vino secco. La dieta povera in P. è consigliabile per l'uricemia e il gottoso.

QUAGLIA

Prot. 25 Carb. 0 Gr. 7 Cal 160

Uccello attivamente cacciato per le sue carni saporite. Sconsigliata per le difficoltà a digerirsi, nelle malattie di stomaco, nell'infanzia, nella senescenza.

QUARTIROLO

Prot. 18,5 Carb. 0 Gr. 25 Cal. 300

Formaggio tipo stracchino a lavorazione autunnale tipico della Lombardia. Si può consumare anche nelle diete ipocaloriche. V. formaggio.

RABBARO

Pianta erbacea dal cui rizoma polverizzato vengono ottenute sostanze medicinali e liquori ad effetto digestivo e lassativo. Controindicato nella calcolosi ossalica.

RADICCHIO

Prot. 0,1 Gr. 0 Carb. 4,9 Cal. 19

Varietà di cicoria ad alto contenuto in fosforo e calcio che si può consumare sia cruda in insalata che cotta. V. cicoria.

RAFANO

Prot. 2,8 Gr. 0,3 Carb. 18,1 Cal. 70

Vegetale derivato da alcune piante delle Crocifere, per il suo elevato valore calorico e glicidico alcune nelle sue categorie è da usare moderatamente nei diabetici ed è controindicato negli obesi.

RANA

Prot. 16,4 Gr. 0,3 Carb. 0 Cal. 73

È una carne magra molto ricca di ferro e proteine. Dato il basso tenore in grassi è indicata nell'alimentazione anche dei soggetti iperlipemici ed obesi; purtroppo la sua preparazione più comune è un fritto che ne limita molto l'uso.

RAPE

Prot. 1,0 Gr. 0,2 Carb. 6,6 Cal. 30

Radici utilizzate come ortaggi che hanno un buon contenuto in vitamine e, carotenoidi, calcio, rame. Possono essere consumate sia crude grattugiate oppure bollite ed acquistano digeribilità. Indicate nella gotta, calcolosi renale, cistiti, eczema. Controindicate nel gozzo ma sono comunque consigliate ai diabetici per il contenuto in glicidi.

RAVANELLO

Prot. 1,1 Gr. 0,1 Carb. 3,6 Cal. 18

Radice di colorito rosso, di sapore leggermente piccante ed amaro, scarsamente digeribile e con una leggera azione diuretica. Per aumentare la digeribilità mangiare anche le foglie. Può essere consumato abbastanza liberamente dagli obesi per il suo scarso valore calorico, mentre è controindicato nella calcolosi renale uratica.

RAZZA

Prot. 14,2 Gr. 0,9 Carb. 0,8 Cal. 68

Pesce di acqua salata, poco digeribile molto ricca di tessuto connettivo. V. pesce.

RENE

(bue) Prot. 15,4 Gr. 6,7 Carb. 0,9 Cal. 130

In genere chiamato rognone è un alimento con un buon potere nutritivo ma molto ricco in purine e colesterolo per cui è controindicato nella uricemia, gotta, arteriosclerosi. Per la sua alta quantità in minerali (ferro, fosforo, sodio) è indicato nelle anemie.

RIBES

Prot. 1 Gr. 0,1 Carb. 8 Cal. 37

Frutto acidulo ricco in vitamina C generalmente usato nella preparazione di marmellate e gelatine.

RICOTTA

(Vacca) Prot. 12,2 Gr. 8,1 Carb. - 136

(pecora) Prot. 8,5 Gr. 31,5 Carb. - Cal. 322

Formaggio fresco prodotto mediante bollitura del siero di latte di pecora o di mucca. Ha uno scarso valore nutritivo (quella di pecora) in contrasto all'elevato apporto calorico; per cui è controindicato nell'obesità, arteriosclerosi, ipertensione. La R. di vacca può invece essere consumata più liberamente da parte degli obesi e anche nelle iperlipemie.

RISO

(brillato) Prot. 7 Gr. 0,86 Carb. 77 Cal. 352

È un cereale ricco di amidi e allo stato greggio (risone) anche di vitamina B1, PP, sali minerali, cellulosa. Il prodotto commerciale è però sottoposto a varie lavorazioni tra cui la brillatura che lo impoverisce in vitamina B, grassi, cellulosa. A seconda del tipo di grani ne esistono diverse varietà, e in Italia le più comuni sono: Originario: a chicchi tondi con tempo di cottura di circa 15', adatto per minestre e dolci. Semifino: a grana più grossa con tempo di cottura di circa 25', adatto per risotti. Fino: è il più pregiato con chicchi lunghi, adatto per risotti. Il R. parboiled è una quantità di riso trattata in modo che il contenuto vitaminico migri verso l'interno del chicco che così non si perde nella cottura. Il R. è un alimento altamente digeribile proprio per il suo scarso contenuto in cellulosa. È particolarmente indicato in tutte le malattie gastroenteriche, nella primissima infanzia sotto forma di

crema, nella ipertensione, diarree, acne, cellulite; le controindicazioni sono legate alla sua ricchezza in carboidrati e sono rappresentate da obesità, diabete, stipsi.

ROBIOLA

Prot. 18,9 Gr. 26 Carb. - Cal. 310

Formaggio crudo, molle, ottenuto con latte vaccino o misto, è indicato nell'obesità. V. formaggio.

ROGNONE

V. rene.

ROMBO

Prot. 16,3 Gr. 1,3 Carb. I Cal. 82

Pesce di acqua salata, appiattito, di forma romboidale con carni magre. Ben digeribile ; si può consumare in gravidanza e nelle diete ipocaloriche. V. pesce.

ROQUEFORT

Prot, 21 Gr. 32 Carb. 1,8 Cal. 380

Formaggio francese a pasta molle, crudo, ottenuto con latte di pecora inseminato con culture di penicilli e stagionato per circa quattro mesi. Sconsigliato nelle iperlipemie, obesità, ritenzione idrica, cellulite. V. formaggio.

RUCHETTA

Prot. 0,1 Gr. 0 Prot. 4 Cal. 20

Erba di sapore amarognolo, a crescita spontanea, contenente vitamina C; viene usata cruda nelle insalate. È di scarsa digeribilità.

SACCARINA

V. dolcificanti.

SACCAROSIO

Prot. 0 Gr. 0 Carb. 100 Cal. 410

Disaccaride derivante dalla canna e barbabietola da zucchero. Lavorato e raffinato costituisce il comune zucchero alimentare. È controindicato nell'obesità e nel diabete. V. carboidrati.

SALAME

(Milano) Prot. 34 Gr. 36 Carb. 0 Cal. 469

Insaccato di carne di maiale tritata, addizionata a grasso e sottoposta a salatura e stagionatura. Controindicato nelle obesità ipertensione, ipercolesterolemia, malattie del fegato e delle colecisti. V. insaccati.

SALE

Per S. si intende un composto chimico formato dall'unione di un acido più una base. Il S. comunemente inteso è costituito da cloruro di sodio (NaCl) ed è un prodotto biancastro cristallino ottenuto dal mare o da giacimenti terrestri di salgemma. Il fabbisogno giornaliero di S. dipende dal tipo di alimentazione e cioè se questa è prevalentemente carnea è di 5 gr. al giorno, se è vegetariana è di 10 gr. al giorno. Il S. fornisce all'organismo il sodio e un minerale indispensabile insieme al potassio per l'equilibrio dei liquidi contenuti all'interno delle cellule e all'esterno di esse. Uno squilibrio tra questi due minerali in favore del sodio porta ad una ritenzione di liquidi nei tessuti

(stati di edema). Il S. è controindicato nella ipertensione, cirrosi epatica, nefrosi, gestosi, epilessia, scompensi cardiaci, cellulite e nell'obesità associata a ritenzione idrica. In tutte queste condizioni si seguirà un regime iposodico o addirittura asodico secondo le prescrizioni mediche. Indicazioni ad un regime ipersodico sono invece le condizioni di accentuata eliminazione di liquidi (sudorazioni profuse, vomito, diarrea). Inoltre per il contenuto in cloruro il S. da cucina è controindicato nelle gastriti ipercloridriche ed ulcera gastrica mentre è consigliato nella ipocloridria. Alimenti ricchi in sodio: carne di bue, maiale, vitello, gallina montone, tacchino, capretto (soprattutto le interiora di questi animali e il cervello); pesci tipo baccalà, salmone, sogliola, anguilla, aragosta, sardine e tonno conservati in olio, ostriche; formaggi e latte; barbabietole, radicchio, broccoli, cavolo, sedano, spinaci, crescione; fichi, prugne, albicocche, fragole, uva; noccioline, noci, mandorle. Alimenti poveri in sodio: farina e riso; carciofi, asparagi, peperoni verdi, cipolla, cavoletti di Bruxelles, pomodoro, fagiolini, piselli, melone, mele, limoni, arancio, ananas, pera, pesche, cocomero, miele.

SALMONE

Prot. 21,6 Gr. 9,3 Carb. 0 Cal. 176

Pesce dell'Atlantico che nell'epoca della riproduzione risale i fiumi per deporre le uova. Ha carni grasse e in genere viene sottoposto ad affumicatura o salatura. Controindicato nell'arteriosclerosi, ipertensione, uricemia, gotta, obesità, cellulite. V. pesce.

SALSICCIA

(fresca) Prot. 14,32 Gr. 31 Carb. 0,62 Cal. 342

(secca) Prot. 22 Gr. 47,3 Carb. 0 Cal. 514

Insaccato costituito da carne di maiale o mista, tritata, aromatizzata, sottoposta a salatura e insaccata in piccoli budelli. Può essere consumata fresca, essiccata, affumicata. Sconsigliata nella prima infanzia, nella obesità, nella cellulite e nelle gastriti. È necessario fare molta attenzione e che sia ben cotta perché può essere un veicolo di tenia.

SARAGO

Prot. 15,0 Gr. 4,4 Carb. 1,0 Cal. 103

Pesce di acqua di mare con carni gustose. V. pesce.

SARDINA

Prot. 15,3 Gr. 5,2 Carb. 1,3 Cal. 113

Detta anche sarda è un pesce di acqua salata di colorito azzurrognolo e con carni molto saporite. Controindicata per l'alto contenuto in purine nell'uricemia; conservata sott'olio o sotto sale acquista le controindicazioni legate al mezzo di conservazione.

SCAMORZA

Prot. 210 Gr. 22 Carb. 6,2 Cal. 290

Formaggio crudo prodotto con latte vaccino o caprino. Di facile digeribilità. Consigliato anche nelle diete ipocaloriche. V. formaggio.

SCAMPI

Prot. 13,1 Gr. 0,7 Carb 3,2 Cal. 72

Crostacei di mare particolarmente ricercati per le carni pregiate. Sconsigliati nella iperuricemia, iperlipemia, allergie alimentari.

SCAROLA

Prot. 1,5 Gr. 0,2 Carb. 17 Cal. 17

Vegetale contenente una discreta quantità di vitamina C e ferro può essere consumata sia in insalata che bollita. Ha effetto diuretico e antitossico; indicata nelle diete ipocaloriche bollita e addizionata a parmigiano può sostituire il primo piatto con apporto calorico ridottissimo e buon apporto di calcio e ferro.

SCORIE

Prodotti tossici che si formano nel nostro organismo nel corso dei vari momenti del metabolismo. La mancata eliminazione per alterata funzionalità epatica, intestinale, renale, circolatoria porta ad intossicazioni generali o locali.

SCORFANO

Prot. 15,9 Gr. 1,4 Carb. 0,8 Cal. 80

Pesce di mare, magro, molto utilizzato per le zuppe di pesce, ricco in purine e perciò controindicato nelle iperuricemie. V. pesce.

SEDANO

Prot. 0,9 Gr. 0 Carb. 3,9 Cal. 17

Verdura a foglie verdi o bianche ricca in sodio e cellulosa. Utile nella stitichezza, controindicato nel periodo premenstruale e durante la terapia con anticoncezionali. Nei periodi di astenia un bicchiere di succo di sedano addizionato a limone ha un effetto tonico e rimineralizzante.

SEGALE

V. farine.

SEMOLINO

Prot. 11,3 Gr. 1,2 Carb. 78 Cal. 346

Alimento di aspetto granuloso derivato dalla triturazione di vari tipi di cereali. Il S. bianco è derivato dal grano, quello giallo dal granturco. È molto ricco in zuccheri perciò è controindicato nell'obesità e diabete, consigliato invece nelle dispepsie, coliti, gastriti, magrezze e nei casi di difficoltà masticatoria.

SEPPIA

Prot. 15,3 Gr. 0,8 Carb. 0 Cal. 73

Mollusco marino con carni magre contenente un liquido nero, oleoso, utilizzato nella preparazione di paste e risotti. Molto ricca di fibra e perciò difficile da digerire ha un alto contenuto in ferro e perciò è utile nelle anemie come alternativa alla carne. V. molluschi.

SESAMO

Prot. 18,7 Gr. 53,5 Carb. 20,2 Cal. 595

Pianta dai cui fiori si ricava un olio commestibile. I semi del sesamo sono molto utili per la senescenza in quanto contengono calcio e aiutano a combattere l'osteoporosi. Si possono aggiungere alle insalate o alla carne.

SGOMBRO

V. maccarello.

SOGLIOLA

Prot. 16 Gr. 1,7 Carb. 0,9 Cal. 83

Pesce magro di ottima digeribilità, utilizzabile già nella prima infanzia. È molto ricca di fosforo, ferro, proteine. Consigliata nelle diete dimagranti, gastriti coliti, malattie epatiche. Non ha controindicazioni.

SOIA

Prot. 37 Gr. 18 Carb. 24 Cal. 405

Alimento appartenente al gruppo delle Leguminose e tra queste la più ricca di grassi; contiene inoltre una notevole percentuale di fosforo, cellulosa, proteine, vitamine B1, B2, A, E. La farina viene utilizzata per produrre pane dietetico utilizzabile anche dai diabetici. Il latte di soia che si ottiene tenendo a bagno i chicchi per 36 ore e decantando il liquido è ottimo sostituto del latte di vacca nei bambini allergici. Dai semi si estrae un olio che per la sua ricchezza in antiossidanti è utile nella senescenza. Dalla soia disidratata si ottengono prodotti di valore analogo nutrizionalmente alla carne ma più questa bassi come contenuto lipidico e quindi più indicati di essa nelle iperlipemie. Anche il formaggio di soia (tofu) può essere consumato nelle ipercolesterolemie essendo privo di grassi saturi e colesterolo. La salsa di soia è controindicata negli edemi, nella sindrome premestruale, nella ipertensione. La S. è controindicata, per il notevole apporto calorico e lipidico, nella obesità e cellulite mentre è indicata nella stitichezza atonica.

SOTTACETI

Prot. 0,4 Gr. 0,3 Carb. 0 Cal. 7

Verdure conservate in aceto che possono essere consumate dagli obesi mentre sono controindicate nelle gastriti ipercloridriche, ulcera, emorroidi, cistite, stitichezza.

SPIGOLA

Prot. 16,5 Gr. 1,5 Carb. 0,6 Cal. 82

Pesce di mare ricco di proteine e povero di grassi, è particolarmente indicato nelle diete dimagranti, nelle astenie, nella gravidanza, nelle insufficienze epatiche. V. pesce.

SPINACI

Prot. 3,4 Gr. 0,7 Carb. 0,8 Cal. 23

Ortaggi ricchi di ferro, calcio, magnesio, vitamina C e acido ossalico. Molto del decantato effetto antianemico degli S. è purtroppo un falso attributo poiché il loro ferro pur essendo abbondante non è facilmente assorbito dall'organismo. Sconsigliati nella calcolosi ossalica e nella diarrea.

SPEZIE

Sostanze aromatiche usate nella preparazione di vivande. Sono di origine vegetale ed hanno la proprietà di stimolare la digestione. Le S. di uso più comune sono: pepe, peperoncino, cannella, noce moscata zafferano, chiodi di garofano ecc. Le controindicazioni sono: cellulite, malattie acute e croniche del tratto gastrointestinale, acne, ipertrofia prostatica, cistite, emorroidi.

SPUMANTE

Cal. 700/L

Vino bianco contenente spesso anidride carbonica. Esistono S. naturali ottenuti per fermentazione di vino e quelli gasificati in cui la spuma è provocata dall'aggiunta di CO₂. Sono controindicati nell'obesità, aerofagia, gastrite e in tutte le altre affezioni in cui è controindicato il vino.

STORIONE

Prot. 13,1 Gr. 5,6 Carb. 0,1 Cal. 103

Pesce di mare o di fiume caratterizzato dal fatto che per la riproduzione risale i fiumi. È molto ricercato per le sue uova da cui si ottiene il caviale. Sconsigliato nell'iperuricemia e nell'obesità.

STRACCHINO

Prot. 20 Gr. 25 Carb. 0 Cal. 320

Formaggio molle, crudo, proveniente dal latte di mucca. Può essere consumato già nella prima infanzia ed è inoltre indicato nella gastrite, nelle malattie epatiche, e in dosi moderate anche nell'obesità. V. formaggio.

STRUTTO

Prot. 0 Gr. 100 Carb. 0 Cal. 901

Grasso ottenuto dal tessuto adiposo del maiale a caldo; è ricco di colesterolo e di cloruro di sodio. Controindicato in tutte le affezioni epatiche, nell'ipercolesterolemia, obesità, cellulite, insufficienza epatica. V. grassi.

SUPERALCOLICI

Bevande derivate dalla fermentazione e distillazione di cereali e vinacce ad alto contenuto di alcol, il che ne eleva il contenuto in calorie. Controindicati nelle malattie epatiche, nell'obesità, cellulite, iperuricemia. In ogni caso è sconsigliabile il loro uso abituale salvo occasioni particolari e in piccolissime quantità. Riportiamo di seguito il valore calorico di alcuni S. tra i più comuni.

Amari: Cal. 252

Gin: Cal. 263

Grappa: Cal. 285

Whisky: Cal. 246

SURGELATI

Sono alimenti conservati mediante rapida congelazione a temperatura inferiore ai 25⁰ C. Possono essere sottoposti a surgelazione alimenti crudi, cotti, parzialmente cucinati, appartenenti alle più svariate categorie (carne, pesce, frutta, verdura, pane, pasta, pasta sfoglia ecc.). I vantaggi di questa tecnica si possono così riassumere: valore nutritivo inalterato nel tempo, aumento dell'utilizzazione di ferro e vitamine, migliore digeribilità, minor prezzo. Perché tutte queste proprietà sussistano è necessario però che i prodotti S. siano mantenuti a temperatura di almeno -18' C poiché altrimenti iniziano i processi di decomposizione e putrefazione. Lo scongelamento del prodotto va effettuato a temperatura ambiente ed il prodotto una volta scongelato va consumato in giornata e mai risurgelato.

TACCHINO

Prot. 20 Gr. 6,7 Carb. 0,2 Cal. 146

Carne ricca di proteine, fosforo e ferro ben digeribile. Consigliata nelle diete ipocaloriche in sostituzione della carne rossa due volte la settimana. V. carne.

TALEGGIO

Prot. 20,6 Gr. 25 Carb. 0 Cal. 306

Formaggio sottoposto a stagionatura a pasta molle simile allo stracchino. V. formaggio.

TARTUFI

(neri) Prot. 9 Gr. 0,5 Carb. 13 Cal. 88

Varietà di Funghi che si sviluppa al di sotto del terreno usati nella preparazione di piatti sofisticati. Si distinguono essenzialmente due varietà: T. nero e T. bianco. Sono controindicati nella calcolosi uratica, ipertrofia prostatica, uricemia, gotta.

TÈ

Bevanda ottenuta per infuso di foglie della *Camelia sinensis*, se ne distinguono due qualità principali: T. nero (ottenuto dalle foglie per fermentazione) e T. verde (ottenuto dalle foglie scottate ed essiccate). È una bevanda ad azione leggermente eccitante analogamente al caffè poiché, contiene teina in proporzioni dal 2 al 4%. Contiene inoltre adenina, acido tannico e teobromina alla quale è legata l'azione diuretica. La quantità di eccitante (teina) contenuta nel T. è superiore a quella contenuta nel caffè, ciò nonostante il T. ha un'azione nervina inferiore in quanto se ne usa una minima quantità nella preparazione dell'infuso. Il T. verde è consigliato nell'obesità in quanto ha un effetto leggermente deprimente sui centri della fame. Per indicazioni e controindicazione V. caffè.

TINCA

Prot. 15 Gr. 1,6 Carb. - Cal. 74

Pesce di lago e di fiume dal sapore più o meno gradevole a secondo la zona di provenienza. Può essere consumato abbastanza liberamente dagli obesi e dai soggetti con tendenza alla ritenzione idrica. V. pesce.

TONNO

Prot. 20 Gr. 14 Carb. 0,6 Cal. 212

TONNO SOTT'OLIO

Prot. 22,8 Gr. 18,5 Carb. 0 Cal. 258

TONNO IN SALAMOIA

Prot. 25 Gr. 0.3 Carb. 0 Cal. 103

Pesce di acqua salata della famiglia degli sgombri, caratterizzata da carni grasse e di non facile digeribilità. Viene consumato fresco o sott'olio. A questo proposito è bene che chi consuma T. inscatolato abbia l'accortezza di utilizzarlo non appena aperto per evitare la possibilità di tossinfezioni alimentari. Controindicato nell'obesità, uricemia, gotta, e quello in salamoia nelle sindromi edemigene e nella ipertensione arteriosa.

TRIGLIA

Prot. 15,7 Gr. 5 Carb. 1 Cal. 110

Pesce di mare distinto in T. di scoglio e T. di sabbia ha carni bianche e di facile digeribilità. Non ha particolari controindicazioni V. pesce.

TRIPPA

(bue) Prot. 19 Gr. 2 Carb. 0 Cal. 99

Stomaco dell'animale che in genere viene già venduto pulito e prelessato. Contiene fosforo, proteine., colesterolo e basi puriniche per cui è controindicato nell'arteriosclerosi e uricemia; consentito nell'obesità.

TROTA

Prot. 13,9 Gr. 3 Carb. 0 Cal. 83

Pesce di acqua dolce, magro, controindicato nella uricemia e gotta. V. pesce.

UOVO

(intero) Prot. 12,8 Gr. 11,5 Carb. 0,7 Cal. 162

Alimento ad elevato potere nutritivo. Esso è formato da due parti ben distinte anche da un punto di vista nutrizionale: albume e tuorlo. L'albume è costituito prevalentemente da acqua e da ovoalbumina mentre il tuorlo è costituito dal 16% di proteine in cui sono rappresentati tutti gli aminoacidi essenziali, per il resto da grassi tra cui il colesterolo, fosforo, ferro, vitamine A-B-D-E. Ne deriva che il valore calorico dell'U. è legato soprattutto al tuorlo in un rapporto 1 a 8. Per quanto riguarda la digeribilità delle U. essa è massima se cucinate alla coque, diminuendo nelle altre preparazioni e cioè in ordine decrescente: crude, fritte, sode, a frittata. È importante a questo proposito sfatare il mito della intolleranza alle U. nei malati di fegato, infatti tale alimento può e deve essere somministrato anche agli epatopazienti ad eccezione di coloro che siano affetti da malattie della colecisti in cui può provocare coliche per la sua azione colagoga. L'U. è indicato già nel primo anno di vita iniziando con piccolissime quantità, poiché può essere causa di allergia è utile inoltre nella gravidanza, allattamento, superlavoro, anemie, sport. Controindicato nell'arteriosclerosi, calcolosi epatiche e renali, ipertensione. Le chiare di uovo bollite o cucinate senza olio in un tegamino antiaderente sono un rompidigiuno a basse calorie, ricco di collagene, da consumare tra un pasto e l'altro. Montate a neve con l'aggiunta di dolcificante e cotte in forno a 60 gradi per 4 o 5 ore sono il dolce più dietetico in assoluto che si può consumare anche durante una dieta.

UVA

Prot. 0,6 Gr. 0,3 Carb. 16 Cal. 67

Frutto ricco in zuccheri (glucosio), vitamine e minerali; è un alimento facilmente digeribile se si eliminano bucce e semi. È controindicato nell'obesità, diabete gastroenteriti, mentre è indicata nelle magrezze, stipsi, uricemia, gotta. L'ampeloterapia o cura dell'uva è una terapia disintossicante per il fegato e rimineralizzante da effettuare nel periodo di settembre; essa consiste nel consumare per una settimana solo uva nella quantità giornaliera di 1,5-2 Kg. Suddivisa in piccole razioni e consumata senza ingoiare la buccia e i semi. Quest'ultimo accorgimento è fondamentale per non incorrere in attacchi di colite.

VERDURA

Con tale termine si intendono numerose qualità alimentari appartenenti al regno vegetale aventi proprietà analoghe e cioè: elevato contenuto in vitamine, sali minerali, acqua, cellulosa e basso contenuto in proteine e grassi. Il loro valore calorico è in genere piuttosto basso e questo fa delle V. soprattutto se consumate crude un buon cibo alternativo per gli obesi. Si distinguono a seconda delle varie colorazioni in vegetali verdi, gialli, rossi, bianchi le vitamine in esse contenute sono vitamine A, B, C, K mentre i minerali più importanti sono ferro, fosforo, calcio, potassio, zolfo. Per quanto concerne il valore nutritivo esso è massimo quando la V. viene consumata cruda poiché con il calore alcune vitamine vengono distrutte e molti minerali passano nell'acqua di cottura comunque per le V. da consumare cotte è bene che siano bollite in pochissima acqua o cotte al vapore in modo da limitare al massimo le perdite delle sostanze sopra esposte. La somministrazione di verdure è indicata già nel primo anno di vita (in forma di brodo vegetale) ed è consigliabile che venga consumata con continuità in qualsiasi epoca della vita anche per il suo potere favorente l'evacuazione. Non esistono controindicazioni all'uso della V. (eccezion fatta per alcuni tipi) ma

poiché a volte essa può risultare di difficile digestione è preferibile che in alcune affezioni intestinali (appendicite, enterite, colite) venga somministrata cotta e passata al setaccio.

VERZA

V. cavolo.

VINO

Prot. 0,1 Gr. 0 Carb. 0,1 Alcol 10,6 Cal. 75

Deriva dal mosto dell'uva per un processo di fermentazione ed è costituito da alcool etilico, zuccheri, tannino, acidi vari, scarse vitamine, calcio, ferro, bisolfati. Le proprietà organolettiche del V. sono determinate da essenze che si formano durante la fermentazione dipendenti dal tipo di uva, dal luogo di produzione, dal clima ecc. Il V. è un alimento altamente calorico in rapporto alla gradazione alcolica (1 grado alcool = 7 calorie) ed al contenuto in zuccheri. Esistono numerose qualità di vino:

V. bianchi, rosati (mescolanza di uve bianche e rosse)

V. rossi comuni da pasto

V. rossi superiori (con invecchiamento da tre a sei anni)

V. frizzanti (con pressione di anidride carbonica al di sotto di 2 atm.)

V. spumanti (con pressione superiore a 3 atm.).

Il V. bevuto in quantità moderata ha sull'organismo delle benefiche azioni e cioè: vasodilatazione del sistema circolatorio, stimolazione della diuresi, effetto tonico sul cuore e muscolatura scheletrica, aumento della ventilazione polmonare, sedazione del sistema nervoso; preso in dosi eccessive può portare a gravi danni epatici, renali e ad alcolismo. La dose ottimale di V. per un individuo sano adulto può essere stabilita intorno ai 500 cc. giornalieri con l'avvertenza che tale quantitativo va consumato a stomaco pieno e suddiviso durante la giornata. Il V. è controindicato nei bambini, nella ipertensione, epatopatie, ulcera gastrica, gastrite, uricemia, cistite, emorroidi, colite, obesità, diabete e cellulite.

VITELLO

V. carne.

VONGOLA

Prot. 10,2 Gr. 2,5 Carb. 2,2 Cal. 72

Mollusco ricco di iodio e proteine a basso calore calorico. Può essere consumato anche nel corso delle diete dimagranti purché non vengano aggiunti grassi. È controindicato nella gotta, iperuricemia e nelle difficoltà digestive.

WURSTEL

Prot. 12,5 Gr. 28 Carb. 1,8 Cal. 260

Insaccato di carne suina o mista finemente tritata, è sconsigliato nella prima infanzia, nelle gastriti, nelle malattie epatiche, nelle malattie infiammatorie dell'intestino, nell'obesità e cellulite. V. insaccati.

ZAMPONE

Prot. 20 Gr. 32 Carb. 0,1 Cal. 380

Insaccato di maiale e grasso tritati, salati e posti nella pelle delle zampe anteriori del suino. V. insaccati.

ZUCCA**Prot. 0,8 Gr. 0,1 Carb. 6,5 Cal. 30**

Verdura contenente una discreta percentuale di vitamina A, ha potere diuretico e rinfrescante. V. verdure.

ZUCCHERO**Prot. 0 Gr. 0 Carb. 100 Cal. 401**

Disaccaride derivante dalla canna e barbabietola da zucchero da cui si ottiene mediante un processo di raffinazione. V. saccarosio.

ZUCCHINA**Prot. 1,2 Gr. 0 Carb. 3 Cal. 17**

Frutto della zucca raccolto prima di arrivare a maturazione; è un vegetale molto indicato nelle dispepsie e nell'obesità per lo scarso valore calorico e la facile digeribilità. Una giornata ogni 15 giorni a base di zucchine lesse senza olio e pere cotte ha un effetto dimagrante, depurativo e di pulizia dell'intestino.

VITAMINE

Sono dei composti organici essenziali per un normale metabolismo e per la conservazione dello stato di salute e in carenza di esse l'organismo va incontro a gravi malattie. Elenchiamo di seguito le V. con i loro fabbisogni giornalieri, gli alimenti in cui sono presenti e il loro ruolo biologico:

VITAMINA A

FABBISOGNO GIORNALIERO: 5000 UI

RUOLO BIOLOGICO: essenziale per la salute degli occhi e la visione notturna, per il mantenimento della cute, protegge dalle infezioni.

FONTI DI PROVENIENZA: fegato, latte intero, uova, vegetali gialli e verdi, albicocche, pesche.

VITAMINA D

FABBISOGNO GIORNALIERO: la luce solare ed una dieta sono sufficienti.

RUOLO BIOLOGICO: essenziale per il normale sviluppo dello scheletro.

FONTI DI PROVENIENZA: cibi irradiati, latte intero, fegato, uova, salmone, tonno, sardine, pesce in genere.

VITAMINA E

FABBISOGNO GIORNALIERO: tra i 10 e i 30 mg.

RUOLO BIOLOGICO: protegge i globuli rossi dalla distruzione e ha un'azione antisterilità

FONTI DI PROVENIENZA: germi di grano, oli vegetali, latte intero, vegetali verdi.

VITAMINA K

FABBISOGNO GIORNALIERO: non è stabilito, ma una dieta normale è sufficiente.

RUOLO BIOLOGICO: necessaria per la normale coagulazione sanguigna.

FONTI DI PROVENIENZA: fegato, oli vegetali, vegetali verdi, pomodori.

TIAMINA (BI)

FABBISOGNO GIORNALIERO: Donne 0,8 mg. Uomini 0,9- 1,2 mg.

RUOLO BIOLOGICO: previene il beri-beri, essenziale per l'integrità delle fibre nervose.

FONTI DI PROVENIENZA: maiale, fegato, altre carni, pesce, uova, legumi, pane, patate.

RIBOFLAVINA (B2)

FABBISOGNO GIORNALIERO: donne 1,2 mg. uomini 1,3- 1,7 mg.

RUOLO BIOLOGICO: essenziale per la crescita, previene le fissurazioni agli angoli della bocca, intorno al naso e orecchie.

FONTI DI PROVENIENZA: latte e derivati, interiora, vegetali a foglie verdi, pane, cereali, uova.

ACIDO NICOTINICO

FABBISOGNO GIORNALIERO: donne 13-14 mcg. uomini 15-19 mcg.

RUOLO BIOLOGICO: previene la pellagra ed aiuta le funzioni del sistema nervoso.

FONTI DI PROVENIENZA: pesce, fegato, carne, pollo, uova, noccioline, latte, legumi.

VITAMINA B6

FABBISOGNO GIORNALIERO: 1,5-2 mg.

RUOLO BIOLOGICO: previene l'anemia ipocromica, dermatite seborroica, le nevriti periferiche.

FONTI DI PROVENIENZA: carne di maiale, animelle, avena, crusca, latte, uova.

ACIDO PANTOTENICO

FABBISOGNO GIORNALIERO: una dieta normale è sufficiente.

RUOLO BIOLOGICO: essenziale nel metabolismo intermedio dei carboidrati e proteine.

FONTI DI PROVENIENZA: è presente in tutte le piante e cibi di provenienza animale soprattutto uova, fegato, rognone e salmone.

BIOTINA

FABBISOGNO GIORNALIERO: 150-300 mg.

RUOLO BIOLOGICO: è in stretta relazione metabolica con l'acido folico e pantotenico.

FONTI DI PROVENIENZA: fegato, funghi, noccioline, lieviti, latte, tuorlo d'uovo, banane, pomodori, pompelmo, fragole.

ACIDO FOLICO

FABBISOGNO GIORNALIERO: 0,1 - 0,2 mg.

RUOLO BIOLOGICO: essenziale per la normale maturazione dei globuli rossi.

FONTI DI PROVENIENZA: vegetali a foglie verdi, fegato, carne magra di bue, frumento, uova, pesce, fagioli secchi, lenticchie, asparagi, broccoli, lieviti.

VITAMINA B12

FABBISOGNO GIORNALIERO: 3-5 mg.

RUOLO BIOLOGICO: necessaria per un normale sviluppo corporeo e per la prevenzione di alcuni tipi di anemia soprattutto il tipo perniciosiforme.

FONTI DI PROVENIENZA: fegato, rognone, latte e derivati, uova.

ACIDO ASCORBICO

FABBISOGNO GIORNALIERO: 70 mg.

RUOLO BIOLOGICO: previene lo scorbuto protegge i capillari potenzia le difese organiche contro le infezioni ed è essenziale per una normale produzione del tessuto connettivo.

FONTI DI PROVENIENZA: agrumi, pomodori, melone, pepe, vegetali, cavoli crudi, ananas.