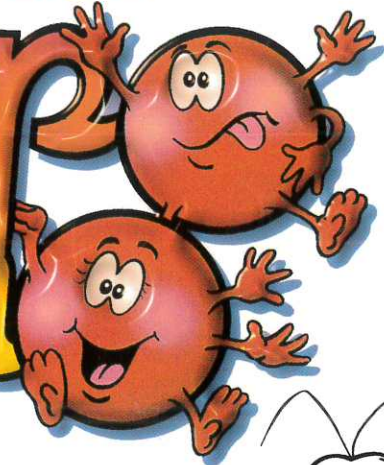


Esplorando



55

# Il Corpo Umano



*Conoscerlo, Conoscersi*

## L'alimentazione



**BENESSERE  
A TAVOLA**



**I PRINCIPI  
NUTRITIVI**



**DeAGOSTINI**



## Maestro

*Medico eminente e personaggio simpaticissimo, ha una soluzione per tutti i problemi dei suoi imprudenti piccoli amici.*



## Nabot e Tignoso

*Non lo sanno, ma i loro 'alter ego' fantastici li rappresentano perfettamente. Peggio della peste...*



*La struttura a doppia elica del **DNA**, il codice della vita, in cui vengono raccolte tutte le informazioni genetiche trasmesse per via ereditaria.*

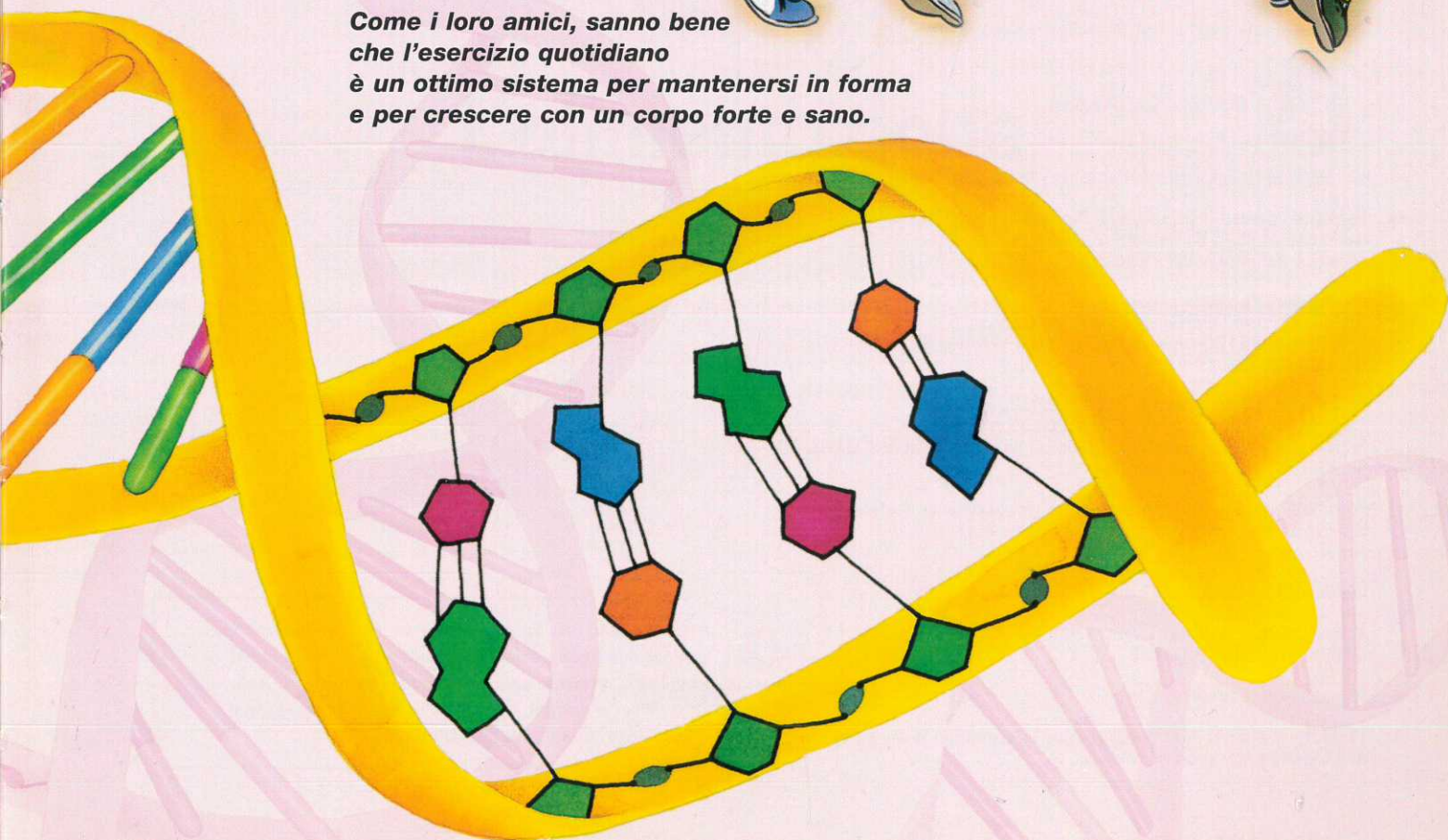
## **Mamma**

*La giovane madre che prodiga aiuto e consiglio ai suoi bambini quando si fanno male e si ammalano.*



## **Pierrot, Kira**

*Come i loro amici, sanno bene che l'esercizio quotidiano è un ottimo sistema per mantenersi in forma e per crescere con un corpo forte e sano.*





*Conoscerlo, conoscersi*

**55**



**L'alimentazione**

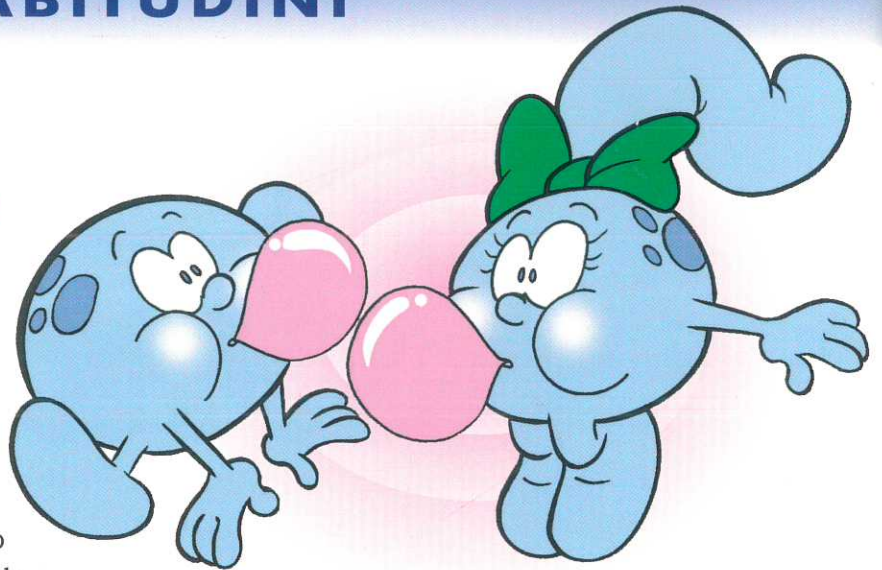


## Chi ben comincia...



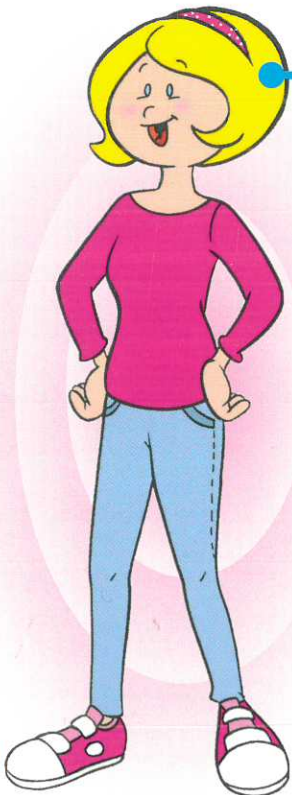
**U**na corretta alimentazione è fondamentale per una buona qualità di vita.

La salute, infatti, si mantiene soprattutto a tavola, imparando fin da piccoli le regole del mangiare sano. Ciò significa non solo scegliere i cibi più salutari per nutrirsi in modo vario e bilanciato, dando importanza sia alla quantità sia alla qualità di ciò che assumiamo, ma anche seguire una serie di buone abitudini per il corretto funzionamento del nostro corpo, in modo da mantenerlo sempre in armonia. E per far sì che questo accada, bisogna partire proprio dall'inizio, ovvero dal momento in cui il cibo viene introdotto nel nostro organismo...



### FA BENE O FA MALE MASTICARE IL CHEWING GUM?

*Pur non sostituendo spazzolino e dentifricio, il chewing gum rimuove i residui di cibo dalla bocca. Masticarlo a stomaco vuoto, però, stimola la produzione dei succhi gastrici e può provocare bruciori. Quindi, sia il chewing gum senza zucchero sia quello con lo zucchero (che in più facilita la formazione della carie), vanno consumati in quantità limitate.*



### SEI IN FORMA?



*Mangiare piano, masticando lentamente, fa bene anche alla forma fisica: si accumulano meno calorie e si lascia il tempo al cervello di ricevere il segnale di sazietà.*





## Ognuno mastica a modo suo...

**L'**uomo è dotato di una dentatura molto varia, che gli permette di masticare diversi cibi: canini, incisivi, premolari e molari concorrono a far sì che i vari alimenti vengano tritati prima di essere inghiottiti. Altre specie viventi, invece, hanno una dentizione più specializzata, ma altrettanto utile allo scopo: i ruminanti, per esempio, sono decisamente dei masticatori super. Il cibo viene masticato, inghiottito e ridotto in poltiglia nello stomaco, per poi tornare nuovamente in bocca pronto per essere masticato ancora. I rettili, invece, non masticano: ingoiano la preda in un solo boccone, impiegando molto tempo per digerirla.

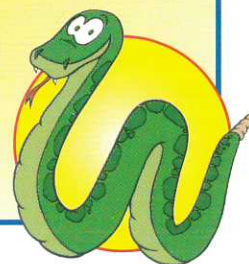
All'uomo  
occorrono  
da 30 secondi  
a un minuto  
per masticare



La masticazione  
nei ruminanti  
è un processo  
lungo: quasi  
due ore



Per masticare  
i rettili  
impiegano...  
0 secondi!



### A COSA SERVE LA SALIVA?



*Ha diverse funzioni: ammorbidisce il cibo tritato; lubrifica le pareti dell'esofago; protegge i denti; favorisce la digestione.*

## L'importanza della masticazione

**M**asticare bene è importante, perché la prima digestione avviene proprio in bocca. Più sminuzzi il cibo, infatti, meno affatichi il tuo stomaco, il cui compito è quello di ridurre il cibo in particelle sempre più piccole. Prenditi il tempo necessario per mangiare con calma e cerca di masticare a lungo e lentamente, senza trangugiare il cibo in fretta e furia, perché quello del pasto è un momento fondamentale per il benessere dell'organismo. Inoltre, mantieni sano l'apparato denti/bocca, avendo cura della tua **igiene orale**. Ciò eviterà la formazione di batteri e di carie, fattori che possono mettere a rischio la corretta masticazione dei cibi.





## Mangiare poco e spesso

**È** consigliabile ripartire l'assunzione giornaliera di cibo in numerosi piccoli pasti piuttosto che in pochi pasti abbondanti. Spesso, infatti, tendiamo a mangiare poco a colazione e a pranzo per poi, ovviamente affamatisimi, abbuffarci a cena. Questo modo di procedere è l'esatto contrario di ciò di cui il nostro organismo necessita. Durante il giorno non lo si rifornisce a sufficienza, portandolo a un calo d'energia, mentre di sera lo si riempie troppo, nonostante il **fabbisogno energetico** tenda a diminuire; così facendo, carichiamo il nostro stomaco di un superlavoro che non fa di certo bene in prospettiva del riposo notturno!



## L'ASSUNZIONE DEI LIQUIDI

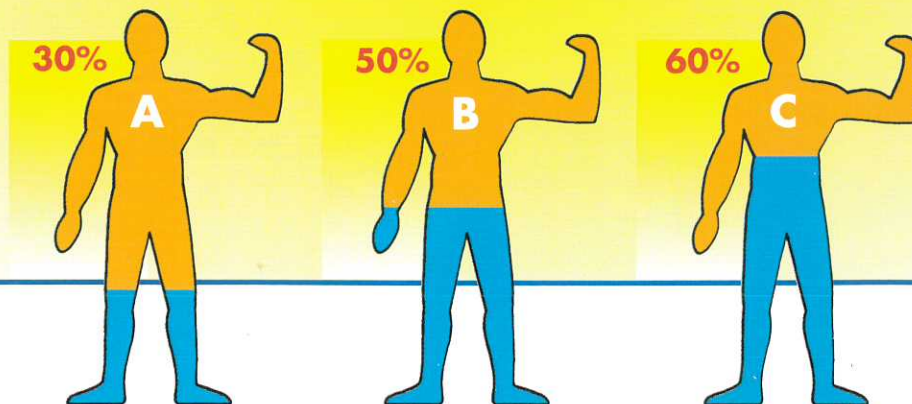
*Spesso si dice che è meglio bere fuori pasto, poiché l'assunzione di liquidi durante i pasti diluisce la produzione dei succhi gastrici, rallentando la digestione. Occorre però ricordare che nell'arco della giornata si deve bere almeno 1 litro e mezzo d'acqua, che è la quantità minima per recuperare i sali minerali che si perdono durante il giorno.*



## Soddisfa la tua sete

**B**uona parte del nostro corpo è composto da acqua, per questo è importante bere molto. Una corretta idratazione favorisce una maggiore capacità di concentrazione e di movimento. Quando sudiamo, facendo sport o per il troppo caldo, perdiamo liquidi, ed è quindi necessario reintegrarli bevendo più del solito.

**SAI IN QUALE PERCENTUALE L'ACQUA È PRESENTE NEL NOSTRO CORPO?**

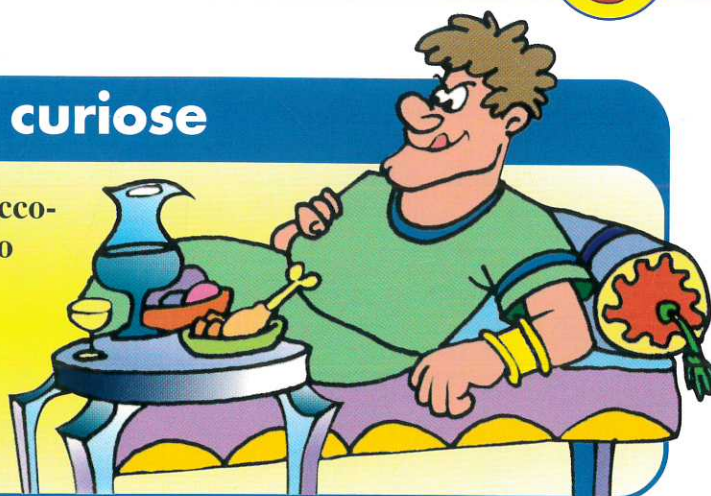


Soluzione: 60%



## Posizioni curiose

**D**urante il pranzo, i patrizi Romani si accomodavano su una specie di divano chiamato triclinio. Si sdraiavano sul fianco sinistro, perché pare che questa posizione favorisse la digestione. E dopo la decima portata, ne avevano sicuramente bisogno!



## Stai dritto!



**N**on è solo questione di galateo. La postura a tavola è importante anche per una corretta digestione. L'ideale è stare seduti con

la schiena dritta, in modo che lo stomaco non venga compresso dal **diaframma**, il muscolo che separa la cavità toracica da quella addominale; ciò rischia infatti di ostacolare il naturale passaggio del cibo. Così, non solo si mangia nel modo giusto, ma si dà anche l'impressione di apprezzare il cibo che assumiamo. E i gomiti? La regola secondo la quale non si possono appoggiare sul tavolo

deriva da una norma igienica per cui solo le mani, ben lavate, possono entrare in contatto con la tavola.

### UN CONSIGLIO PREZIOSO

*Se puoi, evita di guardare la TV durante il pasto: spostare l'attenzione dal cibo al contenuto di un programma televisivo può pregiudicare il gusto e rallentare la digestione.*







## Per una partenza sprint



La digestione è un processo da cui dipende il nostro benessere, oltre che il nostro umore.

Per questo è bene conoscere le buone abitudini legate al momento del pasto.

### • Tempi dilatati

Il nostro organismo ha bisogno di tempo e di relax per affrontare la digestione. A seconda di quanto cibo si è assunto, la sua durata può variare da due a tre ore. Ecco perché è meglio non eccedere a tavola e, soprattutto, mangiare lentamente.

### • Sonno riparatore

Durante la digestione, il maggior afflusso di sangue allo stomaco innesca un meccanismo che “spegne” l’attività di alcune cellule del cervello, che di solito si occupano di tenerci svegli. Ecco perché non è sconsigliato, dopo pranzo, un breve pisolino di non più di mezz’ora, sul divano o in poltrona. Niente letto e pigiama!

### • Passeggiare

Se non puoi fare un pisolino, anche una camminata di 15-20 minuti dopo un pasto leggero ti farà sentire più rilassato, e la tua digestione non ne risentirà. Anzi. Passeggiare lentamente è senz’altro una buona abitudine!



### UN ETTO ALL'ORA

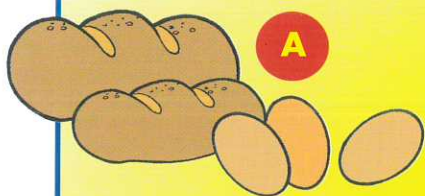
*In un'ora di camminata a passo moderato si consumano più o meno le calorie di un etto di pastasciutta condita con pomodoro e basilico.*



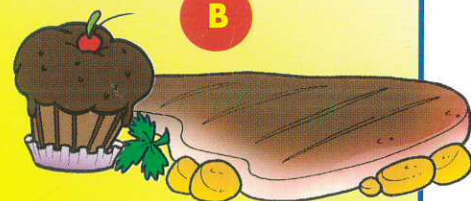


## Tempi di digestione

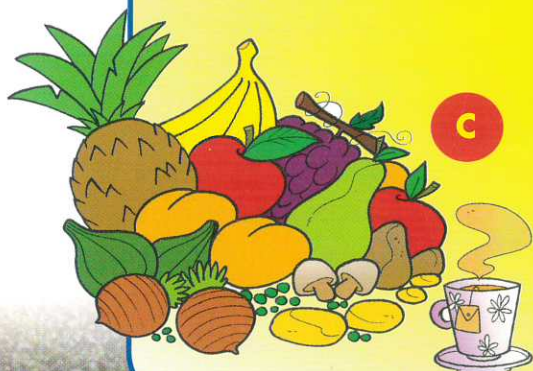
Ogni cibo ha i suoi tempi e le sue modalità di digestione e assorbimento. Indovina per quanto tempo questi alimenti sostano mediamente nello stomaco.



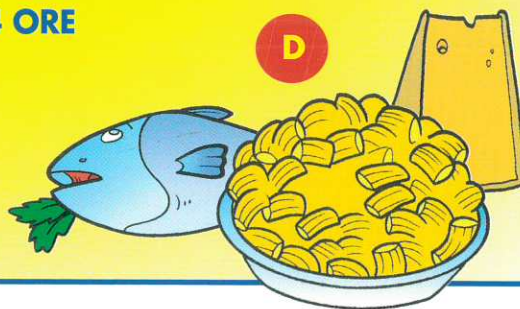
A



B



C



D

1) DA 1/2 ORA A 1 ORA

2) DA 1 ORA A 2 ORE

3) DA 2 ORE A 3 ORE

4) DA 3 ORE A 4 ORE

Soluzione: A-2, B-4, C-1, D-3

### • Il bagno dopo i pasti

Farsi una doccia o immergersi in una vasca di acqua calda (della stessa temperatura corporea, ovvero circa 37 °C), non comporta problemi. Fare il bagno in mare se l'acqua è fredda, invece, è assolutamente sconsigliato, soprattutto dopo aver mangiato con abbondanza. Il brusco calo termico, infatti, determina il rischio di **congestione**. Tuttavia, dopo un semplice spuntino, il rischio è scongiurato. Ricordati però di entrare in acqua gradualmente, per abituare il corpo alla temperatura inferiore.



### IL RIMEDIO DELLA NONNA

*Hai mangiato troppo e senti un peso allo stomaco? Prova con una bevanda classica ma sempre efficace: acqua e limone. Spremi un po' di succo in un bicchiere d'acqua (eliminando i semi) e, se vuoi, aggiungi una fettina di limone. L'acidità di questo frutto, infatti, favorisce la digestione.*





## Un piacere utile e sano



**L**a merenda è un piacere quotidiano da condividere con gli amici o da gustare durante le pause dallo studio o dalle attività sportive e del gioco. Bisogna dare allo spuntino di metà pomeriggio la giusta importanza: non deve essere solo un "riempitivo", ma un vero e proprio minipasto, che serve a saziare la fame del momento senza togliere l'appetito per la cena; in questo modo si evita di abbuffarsi prima di andare a dormire.



### BUONA E GOLOSA!

*La merenda ideale deve essere leggera e nutriente: una mela, qualche biscotto secco, uno yogurt, un succo di frutta. Oppure, come quella classica "della nonna": una fetta di pane con burro e marmellata. Non solo è più naturale, ma anche più sana e digeribile!*


## Le 5 regole per una merenda sana

- 1 - La merenda deve fornire il 5-7 % di tutta l'energia giornaliera.**
- 2 - Dopo aver fatto un'attività sportiva, fai una merenda più ricca per reintegrare le riserve d'energia.**
- 3 - La merenda non deve farti arrivare troppo sazio al pasto successivo. Tra la merenda e la cena devono passare almeno 2 ore.**
- 4 - Varia spesso la tua merenda: un frutto, un frullato, uno yogurt, un piccolo panino dolce o salato, 3-4 biscotti.**
- 5 - Cerca di non fare merenda mentre studi o guardi la TV. Come per gli altri pasti, la merenda merita una giusta pausa, affinché ci si possa rilassare e gustare ciò che si sta mangiando.**

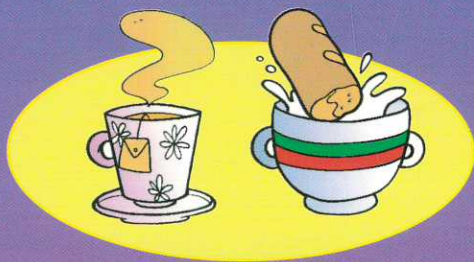



# TEST - GOLOSONE O SALUTISTA?

Rispondi alle domande e leggi il tuo profilo. Ti servirà per modificare i tuoi comportamenti a tavola!

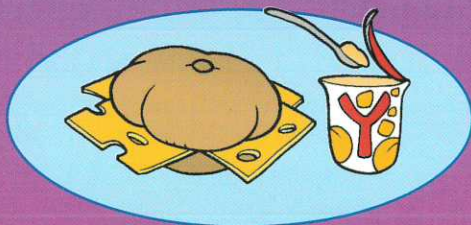
 1) A scuola pensi di rendere meglio se fai colazione con:


- a) Pane e latte
- b) Una tazza di tè
- c) Niente



 2) Dopo una buona colazione, cosa mangeresti durante l'intervallo a scuola?


- a) Yogurt
- b) Panino con formaggio
- c) Focaccia



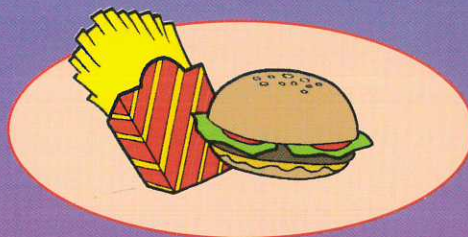
 3) Secondo te, quale condimento sarebbe meglio usare per cuocere i cibi?


- a) Olio di oliva
- b) Olio di semi vari
- c) Burro



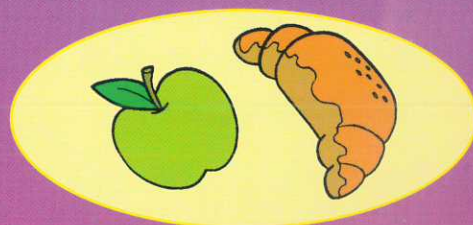
 4) Tra questi cibi, qual è, secondo te, più digeribile e salutare?

- a) Il pesce al vapore
- b) La fettina al burro
- c) L'hamburger con le patatine fritte



 5) Tra una merendina e un frutto, quale contiene più calorie?

- a) La merendina
- b) Hanno le stesse calorie
- c) Il frutto



 6) Per dissetarti, che cosa pensi sia meglio bere?

- a) Acqua
- b) Succo di frutta
- c) Bibita gassata



## PROFILI:

Prevalenza A = Complimenti, sei un vero salutista!

Prevalenza B = Equilibrato. Alterni piatti sani ad altri più calorici.

Prevalenza C = Golosone! Cerca di moderare le tue "trasgressioni" culinarie.



## Gli zuccheri



li zuccheri sono indispensabili perché forniscono energia al nostro organismo; eppure, l'eccessivo consumo può causare dei danni. Quelli "buoni" vengono assorbiti gradualmente dall'organismo, consentendone un'assimilazione equilibrata, mentre quelli "cattivi" vengono bruciati troppo in fretta, cosa che può provocare una continua sensazione di fame. Gli zuccheri non si trovano solo nei dolci, ma anche in altri alimenti. Vediamo quali.



### LA RAFFINAZIONE

*Gli alimenti raffinati, come lo zucchero bianco, sono il prodotto di una lunga trasformazione industriale, che elimina alcune sostanze nutritive presenti nell'alimento allo stato puro.*

## Buoni e cattivi

### ZUCCHERI BUONI

Cereali integrali

Pane alla crusca

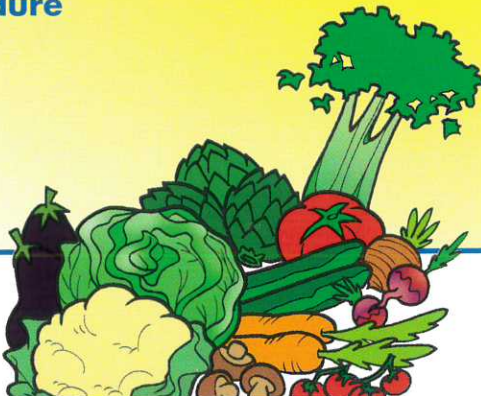
Pane integrale

Pane ai cereali

Pasta di grano duro

Spremute di frutta

Verdure



### ZUCCHERI CATTIVI

Cereali raffinati

Pane bianco

Biscotti

Dolci

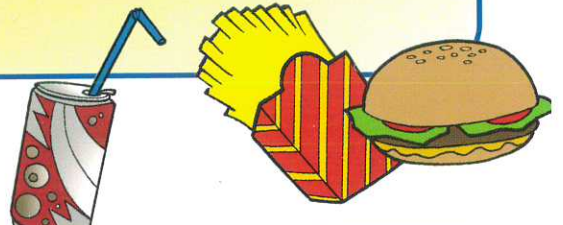
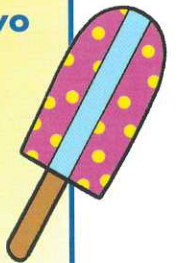
Pasta di grano tenero o all'uovo

Bevande zuccherate

Caramelle

Bevande alcoliche

Patate fritte o purè liofilizzato





## Zuccheri? Sì, grazie!

**I**l nostro intestino è una specie di "cervello digestivo". Le funzioni di quest'organo, infatti, non si limitano solo all'assimilazione di sostanze nutritive, ma coinvolgono per esempio il riconoscimento degli zuccheri naturali (di canna, di barbabietola e il fruttosio), da quelli artificiali, cioè i dolcificanti. In pratica, attraverso il senso del gusto, l'intestino riceve dal cervello il segnale del sapore dolce, capisce che è in arrivo un determinato quantitativo di energia e si regola sulla quantità di alimenti da assumere in seguito, evitandoci l'accumulo di calorie. Al contrario, i dolcificanti artificiali non vengono riconosciuti come zuccheri. Ecco quindi che cessa la funzione regolatrice dell'intestino.

## Cibi KO?

**HAMBURGER DI FASTFOOD**  
Alcune componenti possono provocare reazioni di asma e orticaria.



**BIBITE GASSATE**  
Possono contenere sostanze che catturano il calcio sottraendolo alle ossa.



**SNACK AL CIOCCOLATO**  
Possono aumentare il colesterolo cattivo e danneggiare il cuore.



**PATATINE**  
Possono causare vertigini, nausea e cefalee.

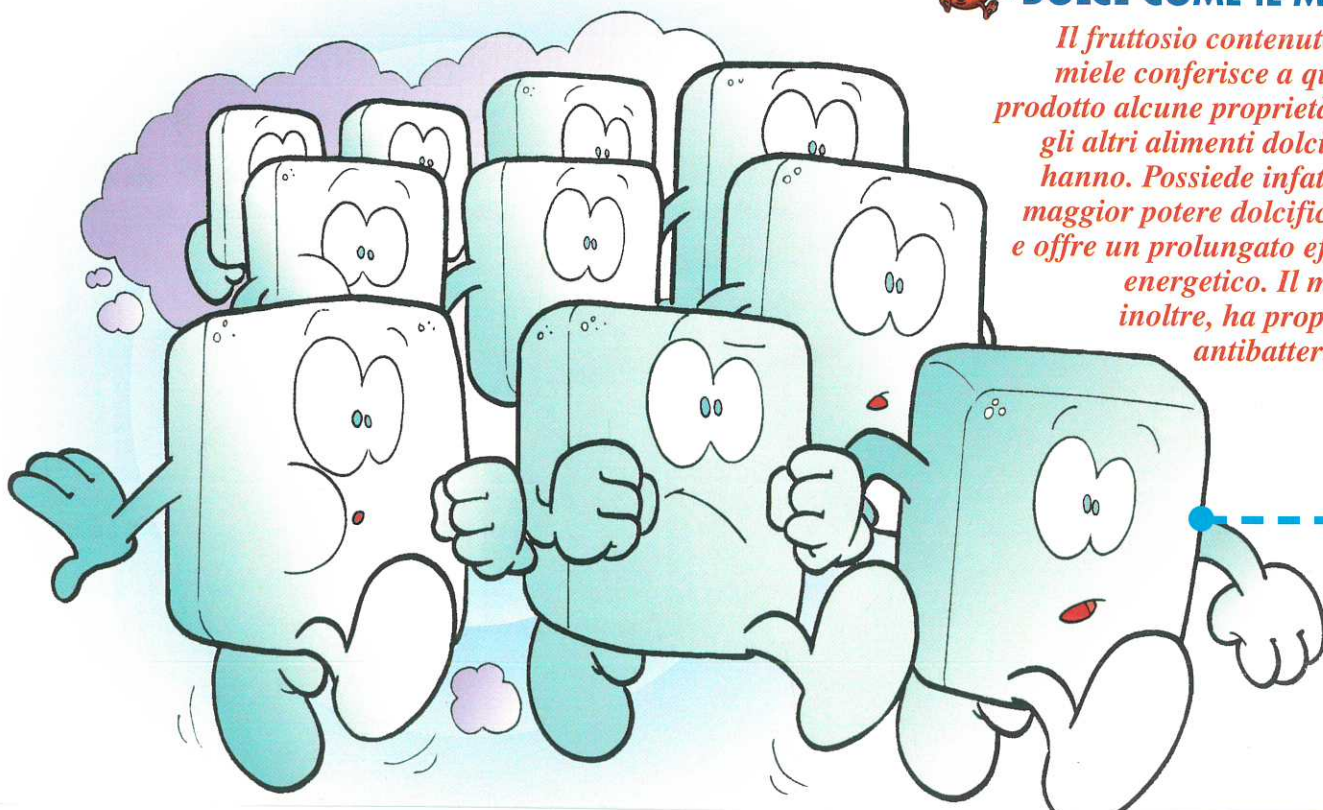


**MA PRESI A PICCOLE DOSI, NON FANNO NIENTE!**



## DOLCE COME IL MIELE

*Il fruttosio contenuto nel miele conferisce a questo prodotto alcune proprietà che gli altri alimenti dolci non hanno. Possiede infatti un maggior potere dolcificante e offre un prolungato effetto energetico. Il miele, inoltre, ha proprietà antibatteriche.*



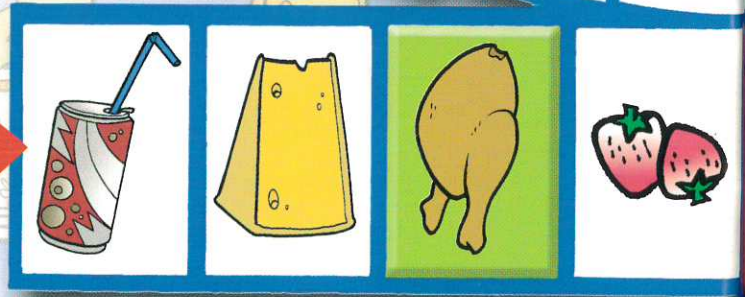
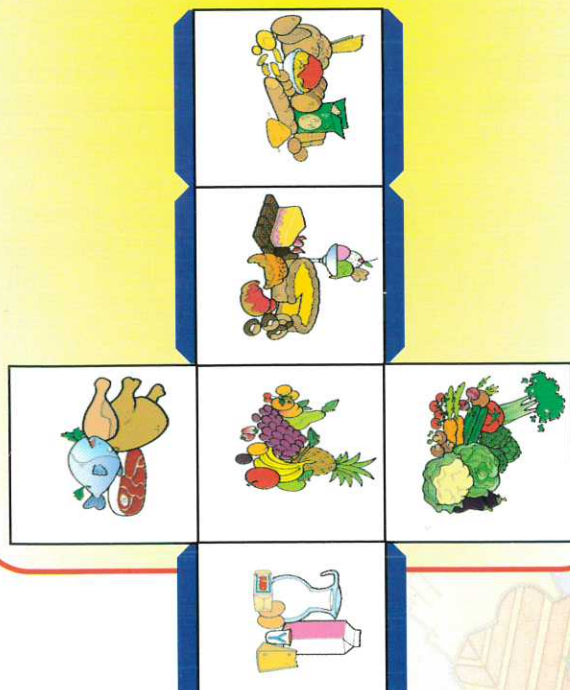
## Un giro in pista

**E**cco un percorso tutto da gustare! Prima di tutto, fotocopia la pagina con il dado degli alimenti e costruiscilo.

È un dado speciale: invece dei numeri, ogni faccia riporta un gruppo di alimenti.

### Come si gioca

Ogni giocatore si munisce di un segnalino e, a turno, tira il dado. In base al risultato, si muove sul percorso fino a incontrare il primo alimento appartenente alla categoria indicata dal dado. Vince chi per primo taglia il traguardo. Alcune caselle sono speciali. Quelle verdi indicano alimenti sani e utili: avanti di 2 caselle. Quelle rosse indicano alimenti che vanno mangiati solo di tanto in tanto: indietro di 2 caselle. Quelle gialle indicano cibi sani, ma da consumare con moderazione: fermi un giro.





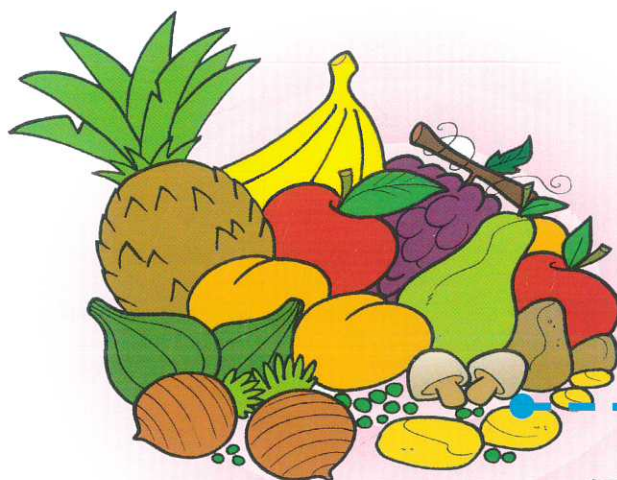
**ARRIVIO!**





## Il bisogno di nutrirsi

**T**utto nasce da una semplice domanda: come mai viene fame? La fame è la sensazione fisiologica che allerta l'organismo del bisogno di energia e sostanze nutritive di cui il nostro organismo ha bisogno per poter funzionare. L'appetito, invece, è la sensazione di voler mangiare qualche cosa anche se si è pieni. Ma quali sono le sostanze nutritive di cui necessitiamo per vivere?



### GRANDE E PICCOLO



*I micronutrienti si chiamano così perché devono essere assunti dal nostro organismo in piccole quantità. I macronutrienti, invece, devono essere ingeriti in quantità maggiore.*

## Tabella dei principi nutritivi

### MACRONUTRIENTI

PROTEINE

si trovano in

CARNE  
PESCE  
UOVA  
LEGUMI  
LATTE

GRASSI  
O LIPIDI

si trovano in

BURRO  
OLIO  
SALUMI  
FRUTTA  
SECCA

ZUCCHERI  
O GLUCIDI

si trovano in

ZUCCHERI  
DERIVATI DELLA  
FARINA  
LEGUMI  
FRUTTA

### MICRONUTRIENTI

VITAMINE

si trovano in

FRUTTA  
ORTAGGI  
CARNE  
PESCE

SALI  
MINERALI

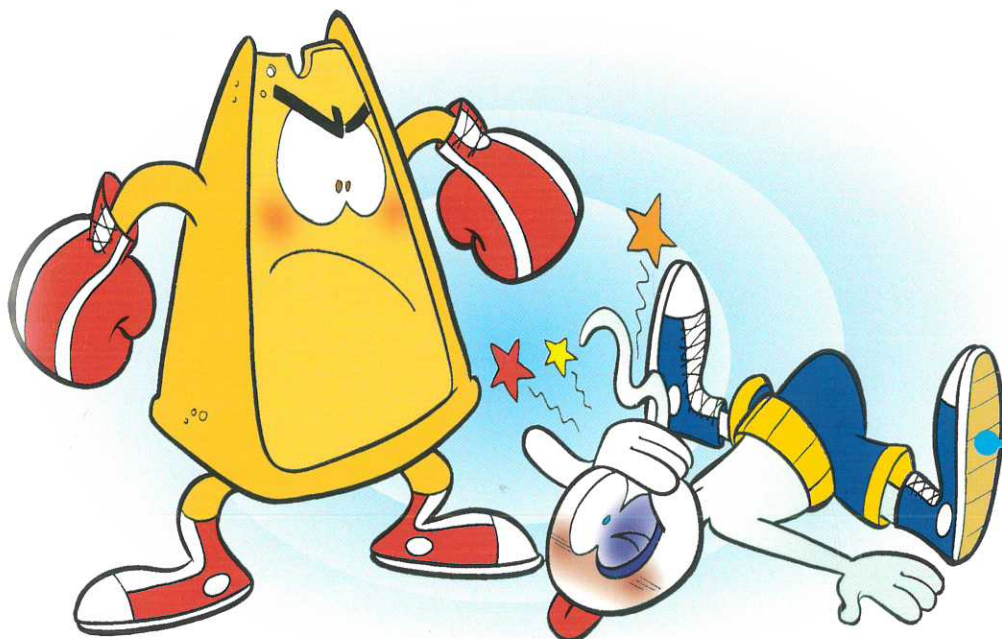
si trovano in

FRUTTA  
ORTAGGI  
ACQUA



## Il pieno, grazie!

**N**oi siamo proprio come un'automobile che ha bisogno della benzina per muoversi. Senza, non riusciamo a ingranare neanche la prima marcia! Ecco perché è fondamentale cominciare la giornata con una prima colazione sostanziosa. Quando ti svegli, al mattino, il tuo stomaco è completamente vuoto. Brontola, nel vero senso della parola. Questo succede perché sei a **digiuno** dalla sera precedente, quindi privo dell'energia necessaria per affrontare le attività quotidiane. Ma come dev'essere una buona prima colazione? Innanzitutto, deve fornire almeno il 25% dell'apporto calorico giornaliero. È stato dimostrato che i carboidrati consumati nelle prime ore del mattino vengono bruciati più rapidamente che nelle altre ore del giorno, senza essere poi trasformati in grassi. Via libera dunque al classico tè con fette biscottate o biscotti (meglio quelli secchi, che contengono una minore quantità di zuccheri raffinati).



## I fermenti lattici sono vivi e vegeti!

**S**ono batteri che arrivano vivi nell'intestino senza essere stati messi fuori uso dagli acidi dello stomaco. Si trovano nei latticini e vengono usati per produrre lo yogurt. Ma a che cosa servono? Ostacolano lo sviluppo di microrganismi e batteri dannosi, aiutano la scomposizione degli alimenti e mantengono sana la flora batterica dell'intestino.



Se non ti fa venire il mal di pancia, il latte va benissimo, magari abbinato ai cereali, che contengono tante **fibre** utili per il buon funzionamento dell'intestino. E poi un frutto, che contiene le vitamine e un particolare tipo di zucchero chiamato fruttosio. Ma anche yogurt e spremute di frutta fresca sono l'ideale per una partenza... davvero sprint!

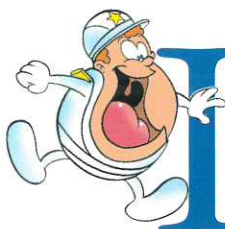
### FERMENTI LATTICI KO CON...



*Sembra che alcuni alimenti, specialmente se ricchi di zuccheri raffinati o di origine animale, interferiscano negativamente con la flora batterica intestinale.*



## Pasti bilanciati per star bene



La nostra salute è strettamente legata a un'alimentazione equilibrata, basata su una corretta proporzione tra i vari elementi nutritivi. Esiste un modo particolare per rappresentare questa proporzione: la piramide alimentare. Si tratta di una vera e propria piramide, divisa in 6 sezioni di dimensioni diverse, contenenti i vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra **dieta** in modo proporzionale alla grandezza della sezione a cui appartiene. Alla base ci sono gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente, mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare. Non si tratta di prescrizioni rigide, ma di una serie di regole generali che lasciano libertà di scelta per una dieta più salutare e variata.



### LA PIRAMIDE MEDITERRANEA

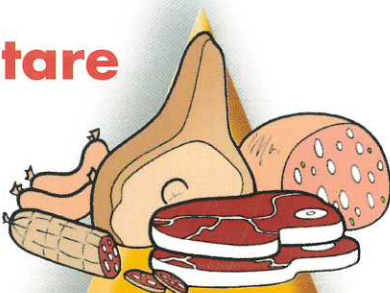
È basata sull'abbondante consumo di verdura, frutta, legumi e cereali. Come condimento si usa l'olio d'oliva. Nella dieta mediterranea, i latticini e il pesce hanno un ruolo importante, mentre le carni sono consumate più raramente. Per la sua semplicità e varietà, viene presa a esempio da molti nutrizionisti.





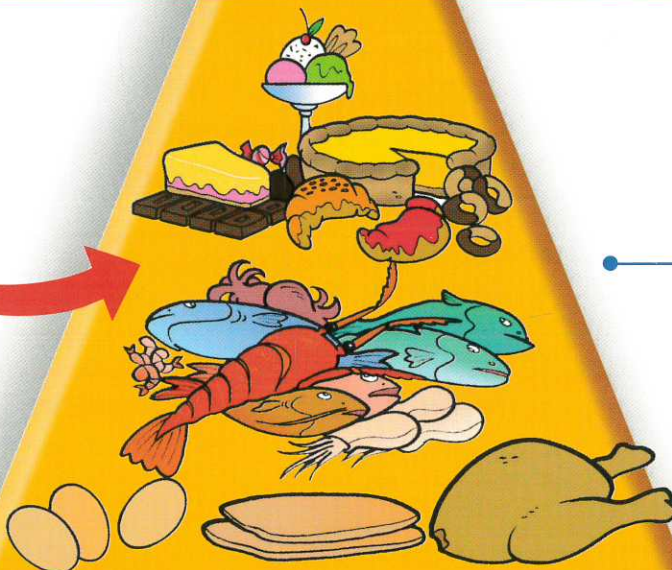
# Piramide alimentare mediterranea

CARNE ROSSA



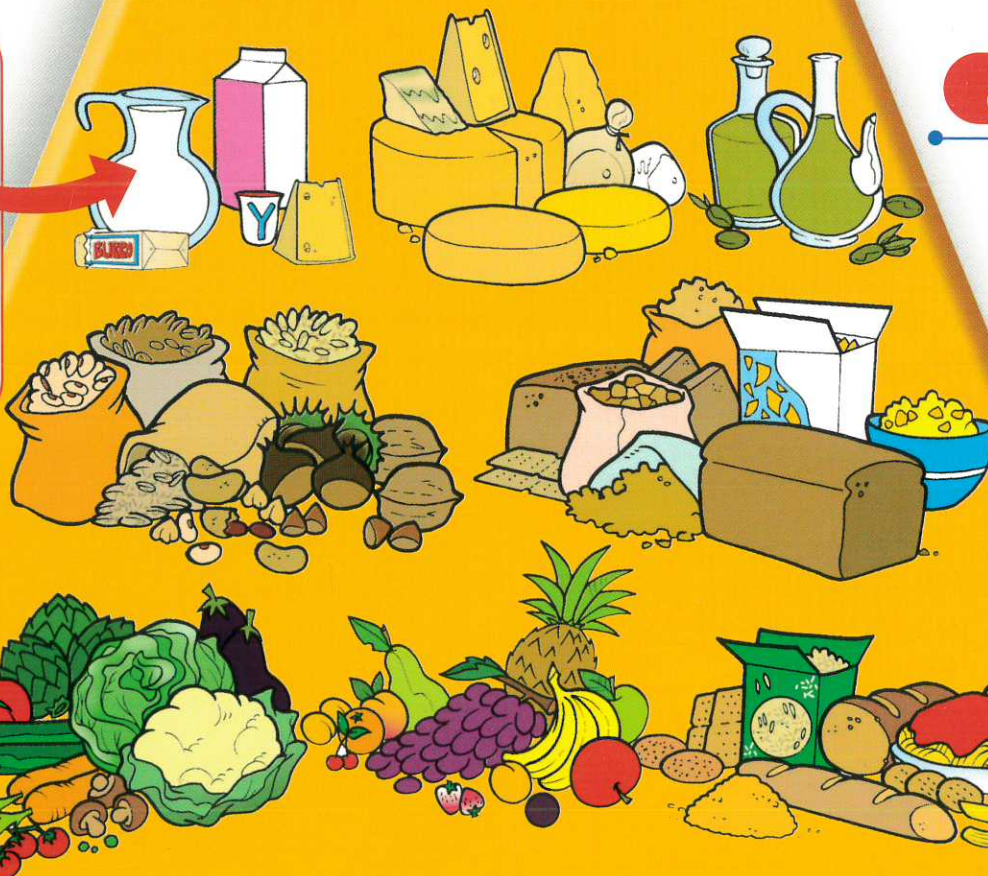
ALCUNE VOLTE AL MESE

DOLCI  
UOVA  
CARNE BIANCA  
PESCE



ALCUNE VOLTE ALLA SETTIMANA

FORMAGGI  
YOGURT  
OLIO D'OLIVA  
LEGUMI  
NOCI  
FRUTTA  
VERDURA  
PASTA  
PANE  
RISO  
CEREALI  
PATATE  
POLENTA



OGNI GIORNO



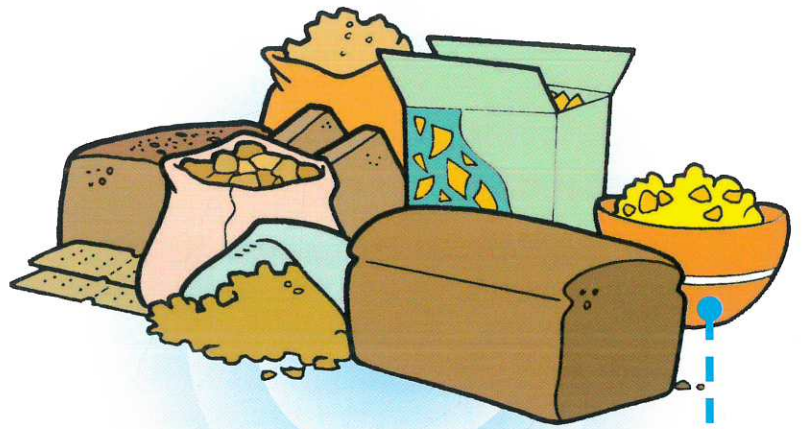
## Pensiamo a quello che mangiamo



**C**ìò che mangiamo, e come lo mangiamo, influenza il nostro umore e i nostri stati d'animo: per esempio, se siamo nervosi, a volte tendiamo a "pasticciare", sovraccaricando lo stomaco e, di conseguenza, aumentando il nostro malessere. Insomma, nutrirci non è solo un'azione meccanica che compiamo, bensì una scelta consapevole per il buon funzionamento di corpo e mente.

### • Anche il cervello va nutrito

Nel cervello ci sono oltre 100 miliardi di neuroni collegati tra loro da una rete di 160.000 km di fibre nervose, che ci permettono di comunicare, ragionare, analizzare, ricordare. Affinché questi processi possano avvenire, però, servono sostanze che fungano da "messaggeri". L'organismo le produce partendo da alcune componenti alimentari, tra cui, per esempio, le vitamine e i minerali che si trovano nella frutta e nella verdura. Ecco perché una dieta scorretta può avere ripercussioni "catastrofiche" sul cervello! Se per lunghi periodi mangiamo cibi privi di ferro, per esempio, perdiamo la capacità di concentrazione. Per dare al nostro cervello uno stimolo in più, quindi, dobbiamo portare in tavola i cibi giusti, nelle corrette dosi e con equilibrio.



### UN CIBO PER LO STUDIO



*Una colazione con prodotti a base di avena (fiocchi, muesli, biscotti), dà ottimi risultati in caso di stanchezza fisica e mentale. Nei giorni di studio intenso, dunque, incomincia la giornata con qualche cucchiaino di fiocchi d'avena nel latte!*



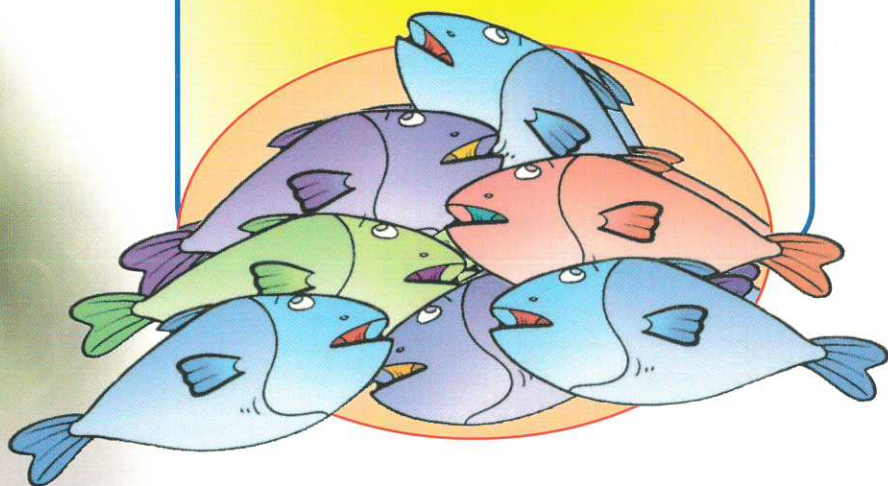


## Buono e sano!

**I**l cioccolato fondente è un cocktail di sostanze che stimolano il buonumore. Sembra persino che il suo sapore doni tranquillità e benessere. Inoltre, è una fonte preziosa di energia; contiene sali minerali, **magnesio**, **potassio**, vitamine e ferro. Pur essendo un cibo calorico, quindi, in dosi moderate può essere inserito nel menu giornaliero, magari come merenda o come spuntino. E proprio per le sue qualità energetiche, il cioccolato è particolarmente indicato per coloro che praticano sport.

## Il pesce: un cibo "geniale"

**T**ra gli alimenti più importanti per l'efficienza mentale c'è sicuramente il pesce. E non tanto perché contiene fosforo (non è vero che esiste una correlazione scientifica tra fosforo e capacità di memoria), quanto per gli effetti di alcuni grassi polinsaturi (il famoso olio di pesce, ricco di grassi Omega 3), che rendono più elastica la membrana delle cellule nervose. Queste membrane, infatti, devono mantenere una grande fluidità per garantire la perfetta efficienza nella trasformazione dei cibi in energia. Pensa a una porta che cigola: per far scorrere i cardini, bisogna oliarla!

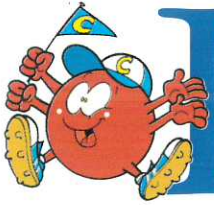


### IL CIOCCOLATO FA VENIRE I BRUFOLI?

*Assolutamente no!  
Un brufolo non è altro  
che una ghiandola sebacea  
infiammata a causa  
di un batterio.*



## Lavare non basta



**L**e nonne lo hanno sempre fatto: frutta e verdura in acqua e bicarbonato sciacquate per bene. Oggi, anche

la scienza si schiera dalla loro parte: un gruppo di ricercatori ha dimostrato che il solo lavaggio in acqua non riduce il contenuto batterico. Il bicarbonato, invece, elimina molti **agenti patogeni**.

### • I tipi di cottura

Preferire un metodo di cottura rispetto a un altro non è importante solo sul piano del gusto. Alcuni procedimenti, infatti, alterano o distruggono certe qualità dei nostri cibi. La lessatura, per esempio, tra i metodi di cottura è quello che causa le maggiori perdite di sostanze nutritive,

che però possono essere limitate se l'acqua utilizzata non è abbondante e se gli alimenti vengono immersi quando è già in ebollizione. La cottura a vapore, invece, evita l'uso di grassi e offre una minore perdita di sali minerali e vitamine. Con la cottura al forno, così come con quella alla griglia, si ottiene



### CHI HA INVENTATO LE PATATINE FRITTE?

*Fu uno chef di nome George Crum, alle prese con un cliente che si lamentava di come cucinava le patate. Per fargli un dispetto, le tagliò sottilissime e le immerse nell'olio, pensando che sarebbero state immangiabili. Invece, riscosero un incredibile successo!*





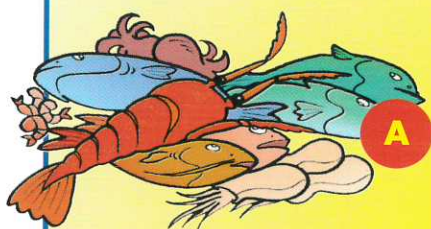
una rapida sterilizzazione dei cibi, ma se cuociamo troppo la superficie, si possono formare sostanze dannose. La frittura è il metodo di cottura peggiore, ma se proprio non se ne può fare a meno non dovrebbe

mai avvenire a temperature superiori ai 180° C, e andrebbe fatta utilizzando l'olio extravergine d'oliva. Inoltre, l'olio deve essere usato una sola volta, senza essere riciclato per altre frittiture.



## Scopri la parola

**O**gni alimento deve essere consumato in un tempo stabilito. Vi sono cibi che devono essere mangiati nell'arco di qualche giorno e altri che invece hanno una durata variabile da pochi mesi a qualche anno. Collega con una linea ogni gruppo di alimenti alla corrispondente data di scadenza. Così facendo passerai sopra alcune lettere che, unite, formano una parola. Si tratta di uno degli alimenti principali della tavola.



**A**

**S**

1) QUALCHE ANNO



**B**

**P**

**N**

2) 2-3 GIORNI



**C**

**A**

**T**

3) 1 MESE



**D**

**E**

**O**

4) 1 SETTIMANA

Soluzione: A2; B3; C1; D4.  
La parola è: PANE.





## Vero o falso?



**I** proverbi, si sa, rispecchiano la saggezza popolare. Ma hanno davvero una base scientifica o sono semplicemente delle frasi fatte? Vediamone qualcuno in ambito culinario.

### • Gallina vecchia fa buon brodo

Vero. Per essere "pronta" per la tavola, infatti, la gallina deve avere almeno 12 mesi e deve aver completato il suo primo ciclo di produzione di uova.

### • La minestra riscaldata non è più buona

Vero. Perché a differenza di quella cruda, la verdura cotta perde in parte le sue proprietà nutritive.

### • Una mela al giorno toglie il medico di turno

Verissimo. La mela è un frutto dalle ottime proprietà: è ricca di acqua, fibre e vitamine. Mentre la maggior parte della frutta va consumata lontano dai pasti (per evitare fermentazione e gonfiore e per non interferire con il processo digestivo), la mela può essere consumata anche

a fine pasto: mangiata con la buccia, ricca di pectine e fibre, favorisce la digestione e impedisce l'assorbimento del **colesterolo** presente nei cibi. Ricordati però di lavarla molto bene, per eliminare i residui dei composti chimici antiparassitari presenti sulla buccia.



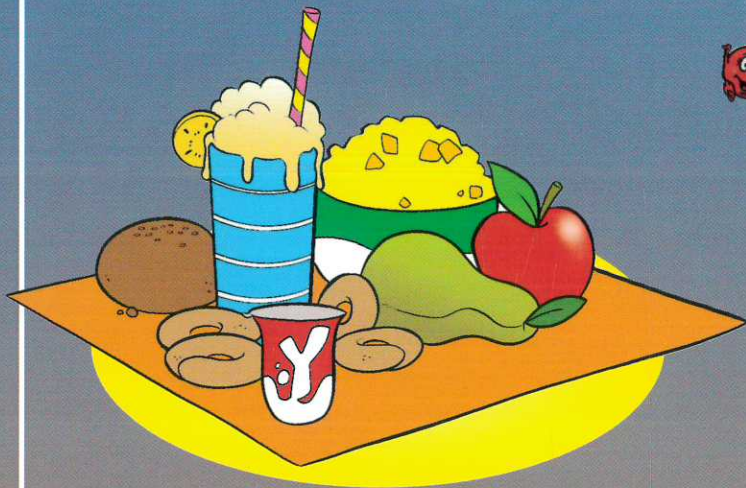
### FRUTTO TUTTOFARE

*La mela previene anche la carie, in più pulisce e sbianca i denti. Il suo succo, infatti, elimina fino all'80% dei batteri. Così, è capace di togliere di torno anche il dentista!*



# TEST PER GENTE IN GAMBA


Hai letto tutto il volumetto? E ti senti pronto a mettere alla prova le tue conoscenze? Se la risposta è sì... ecco il test che fa per te!




 1) Quali alimenti contengono più vitamine?

- a) Frutta e verdura
- b) Uova e latte
- c) Salumi

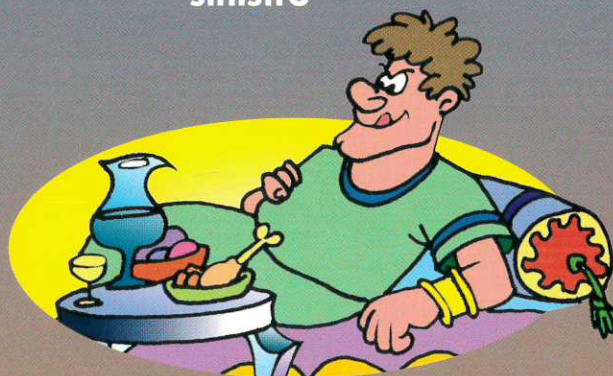



 2) Che funzione svolge un bicchiere di "acqua e limone"?

- a) Disseta
- b) Favorisce la digestione
- c) Anestetizza il palato

 3) In quale posizione mangiavano gli antichi Romani?

- a) Sdraiati a pancia in su
- b) Sdraiati sul fianco destro
- c) Sdraiati sul fianco sinistro



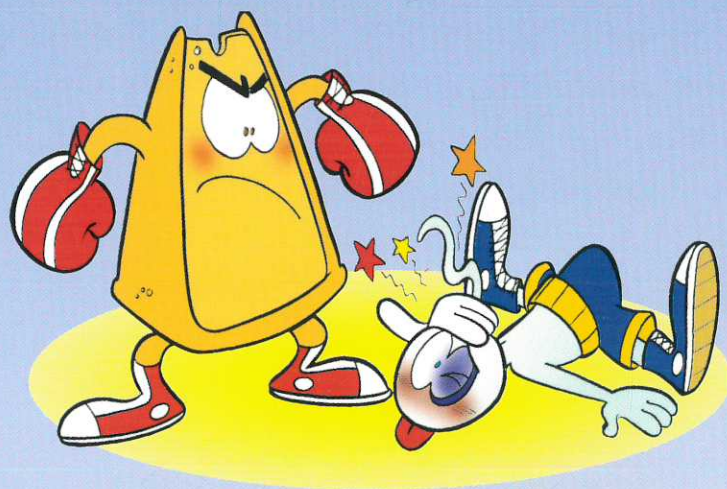
 4) Quanta acqua devi bere durante il giorno?

- a) 1,5 litri
- b) 3 litri
- c) 5 litri





|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>Le buone abitudini</b>           | <b>6</b>  |
| <b>A tavola</b>                     | <b>8</b>  |
| <b>Una corretta digestione</b>      | <b>10</b> |
| <b>La merenda</b>                   | <b>12</b> |
| <b>Test - Golosone o salutista?</b> | <b>13</b> |
| <b>Buoni e cattivi</b>              | <b>14</b> |
| <b>Gioco</b>                        | <b>16</b> |
| <b>I principi nutritivi</b>         | <b>18</b> |
| <b>Dieta sana ed equilibrata</b>    | <b>20</b> |
| <b>Cibo e cervello</b>              | <b>22</b> |
| <b>La cura degli alimenti</b>       | <b>24</b> |
| <b>Per modo di dire!</b>            | <b>26</b> |
| <b>Test per gente in gamba</b>      | <b>27</b> |



# GLOSSARIO



## **AGENTI PATOGENI**

Sostanze o organismi (batteri, virus, sostanze tossiche) che, entrando in contatto con il corpo, possono causare malattie.

## **ASSIMILAZIONE**

Processo di assorbimento delle sostanze nutritive da parte dell'organismo.

## **COLESTEROLO**

Composto organico presente in tutti gli organismi animali che, se in eccesso, può causare l'occlusione dei vasi sanguigni.

## **CONGESTIONE**

Eccessivo afflusso di sangue in una parte del corpo.

## **DIAFRAMMA**

Largo muscolo membranoso che divide la cavità toracica da quella addominale.

## **DIETA**

Serie di prescrizioni che regola l'alimentazione affinché il corpo riceva la corretta quantità e qualità di sostanze nutritive.

## **DIGIUNO**

Mancata assunzione di alimenti per un periodo di tempo.

## **FABBISOGNO ENERGETICO**

Quantità di calorie che un essere umano deve assumere per poter svolgere le sue funzioni.

## **FIBRA**

In ambito alimentare, è la parte dei vegetali non digeribile dall'uomo, utile però per migliorare la funzionalità dell'intestino.

## **IGIENE ORALE**

Pulizia della cavità orale (bocca e denti) effettuata tramite il quotidiano impiego di spazzolino, dentifricio e collutorio e la visita periodica dal dentista.

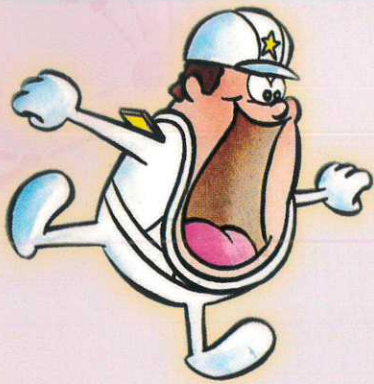
## **MAGNESIO**

Minerale presente in tutti gli organismi viventi, necessario per il corretto funzionamento delle cellule e degli enzimi.

## **POTASSIO**

Elemento chimico che si trova in alcuni alimenti come banane, patate, piselli, ecc., molto utile per il metabolismo umano.





## Grosso

*Globulo bianco polinucleato,  
sempre disposto a combattere  
i virus e i microbi.*



## Metro

*Capo degli anticorpi  
paracadutisti.  
È sempre contento  
di prestare la sua opera.*



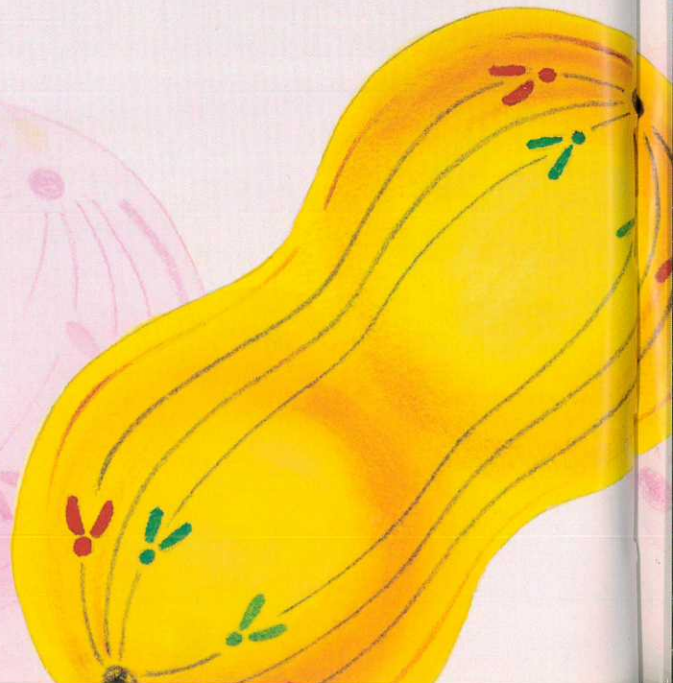
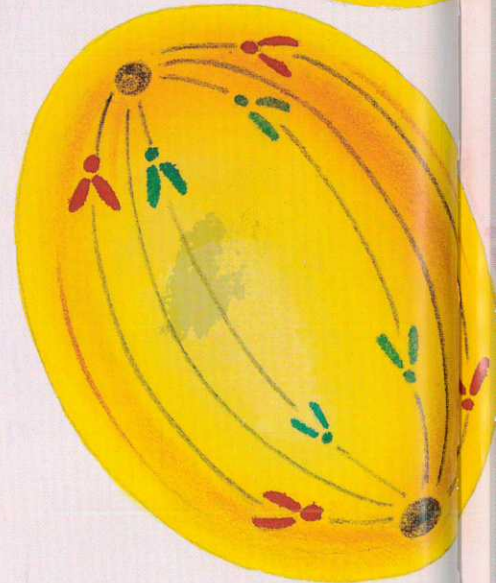
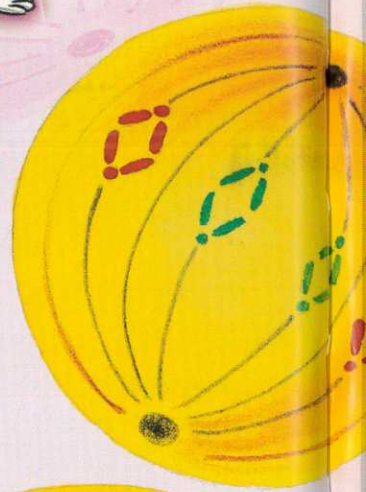
## Il capo dei batteri

*Alter ego di TIGNOSO,  
nemico acerrimo di Grosso.*



## Il capo dei virus

*Alias NABOT, tipo assai  
poco raccomandabile.*



## Capitan Pierrot

*Globulo bianco, eroico comandante della polizia del corpo umano.*



## Kira

*Meglio nota come TENENTE PTI, è la simpatica collaboratrice di capitan Pierrot. Un asso nell'arte di snidare i virus!*



**Schema del più frequente processo di riproduzione della **CELLULA**, l'unità fondamentale di ogni organismo animale e vegetale.**

## Emo

*Globulo rosso sempre carico di ossigeno. Un simpatico bonaccione, di cui tutti tendono un po' ad approfittare.*

## Globina

*La piccola amica di GLOBUS, snella come una silfide.*

## Globus

*Vecchio e saggio globulo rosso, guida impareggiabile dei giovani EMO e GLOBINA, ai quali insegna i misteri del corpo umano.*

