

CULTURE 07/01/2019 13:07 CET | **Aggiornato** 07/01/2019 13:07 CET

Come mangiare la frutta secca tutto l'anno in modo sano (e non solo durante le feste)

I consigli di "Frutta secca e semi vegolosi", libro di ricette di Sonia Maccagnola, affiancata da nutrizionisti ed esperti

By Nicoletta Moncalero



AGF

Non solo noci, noccioline americane e pistacchi. Passate e feste è tempo di riempire il cestino della frutta secca, con anacardi, mandorle, nocciole. Sono cibi importantissimi sotto il profilo nutrizionale e andrebbero mangiati ogni giorno. Sono alimenti che presentano un effetto antiossidante, cardioprotettivo, antitumorale e antinfiammatorio. Secondo Silvia Goggi, medico chirurgo e nutrizionista, specializzata in alimentazione a base vegetale, sono consigliati dai 30 ai 90 grammi di frutta secca e semi oleosi al giorno. Nel libro "[Frutta secca e semi vegolosi](#)" (Gribaudo editore) affianca Federica Giordani, Silvia De Bernardin, Simone Paloni e Valentina Pellegrino nella parte manualistica, quella che precede le ricette di Sonia Maccagnola.

"Sia la frutta secca che i semi possono essere introdotti nell'alimentazione del bambino già dopo i 6 mesi, durante lo svezzamento senza temere il rischio di allergie. Ovviamente andranno proposti a seconda dell'età: inizialmente in crema, successivamente polverizzati finemente e quando la masticazione e la maturità del bambino lo consentono, interi". La frutta secca e semi oleosi forniscono non solo ai più piccoli una quota importante di calorie, ma anche di proteine, grassi buoni, e minerali come calcio, ferro e zinco. La frutta secca poi abbinata a semi oleosi e a frutta essiccata diventa un concentrato di preziosi nutrienti ancora più ricchi. La nutrizionista ha individuato un frutto per ognuno. O meglio un mix giusto per ogni esigenza.

PUBBLICITÀ



Per le future mamme



CIE-412-38670 - © - Paul Bradbury

AGF

Neo Mamma

Semi di sesamo, mandorle, fichi secchi. Oltre ad essere il seme oleoso più ricco di calcio, il sesamo apporta anche una discreta quantità di ferro, un minerale cui le future mamme devono fare scorta. I semi di sesamo possono essere spolverizzati su primi piatti, insalate e yogurt. L'abbinamento giusto è: 30 gr di mandorle, 30 gr di sesamo più 30 gr di fichi secchi.

Per i bambini



AGF

Bambina

Albicocche secche, mandorle, semi di zucca. Le albicocche secche sono particolarmente ricche di ferro. Le mandorle apportano una significativa quantità di calcio e di proteine, mentre i semi di zucca sono ottimi per il loro contenuto di zinco. Una merenda da portare a scuola: 20 gr di mandorle, 15 gr di semi di zucca, e un'albicocca secca di medie dimensioni.

Per chi è attento alla linea



AGF

Sportiva

Noci del Brasile, albicocche secche. Il selenio, minerale contenuto nelle noci del Brasile, è essenziale per un corretto funzionamento della tiroide che garantisce un metabolismo attivo. Le albicocche secche hanno un elevato potere saziante, per il loro notevole contenuto di fibre. La quantità giusta: una noce del Brasile (circa 5 grammi) e 20 gr di albicocche secche.

Per chi è in menopausa



AGF

Donna in menopausa

Semi di lino, mandorle. I semi di lino contengono lignina, una classe di fitoestrogeni in grado di attenuare i sintomi della menopausa. Le mandorle apportano il calcio, utile al mantenimento della massa ossea e alla prevenzione dell'osteoporosi, e vitamina E, benefica per la salute della pelle. La giusta dose giornaliera: 10 gr di semi di lino macinati e 30 gr di mandorle.

Per chi fa lavori intellettuali



AGF

Lavoro intellettuale

Mirtilli disidratati, anacardi

Oltre a un elevato contenuto di zuccheri semplici, necessari a non far calare la soglia dell'attenzione, i mirtilli disidratati contengono potenti antiossidanti per mantenere la pelle giovane e reattiva. Il fosforo contenuto negli anacardi favorisce la concentrazione. La quantità giusta: 15 gr di mirtilli disidratati e 15 gr di anacardi

Per chi fa lavori pesanti



HERO IMAGES VIA GETTY IMAGES

Portrait of serious female welder in manufacturing plant

Pinoli e nocciole. Pinoli e nocciole contengono la maggior percentuale di grassi che costituiscono un carburante di riserva per chi fa un lavoro con dispendio calorico elevato. La vitamina E, potente antiossidante, contenuta nelle nocciole, previene invece l'usura dei tessuti. La quantità giusta: 20 gr di nocciole, 20 gr di pinoli.

Per gli studenti



AGF

Studentessa

Uva passa e noci

L'uva passa è costituita per più del 70% da zuccheri: è uno snack ideale per chi passa tante ore sui libri. Gli acidi grassi omega-3 contenuti nelle noci esercitano un effetto positivo sulla memoria e migliorano il rendimento. Nello studio. La dose giusta: 30 gr di noci, 30 gr di uva passa.



f t  Nicoletta Moncalero Giornalista e mamma

[Suggerisci una correzione](#)