

Gli alimenti di novembre

di *Lorenzo Somenzini - Equipe Enervit*

L'inverno è ormai alle porte, il freddo è sempre più pungente e la voglia di mangiare cibi calorici aumenta. Per non sovraccaricare eccessivamente il proprio organismo, il dietologo Lorenzo Somenzini propone una serie di utili consigli

Siamo in pieno autunno e novembre può essere un mese di transizione verso la stagione fredda. La verdura e la frutta sono ridotte a poche varietà: si può far conto su ortaggi a foglia, tuberi e radici, poi su agrumi, ricchi di vitamina C e cachi piuttosto dolci per la presenza di zuccheri semplici, in particolare il fruttosio che è molto adatto per i ciclisti, sia prima, sia durante, sia dopo uno sforzo fisico.

Questi alimenti, dal punto di vista nutrizionale, vengono considerati semplici e leggeri, con uno scarso contenuto di calorie e un discreto apporto di fibre, di minerali e di vitamine.

Come fonte di carboidrati semplici e quindi di calorie, la frutta zuccherina va assunta con una certa moderazione (specialmente cachi e uva) da coloro che hanno qualche chilo di troppo.

D'altra parte, proprio per non aumentare le riserve di grasso, si deve fare attenzione all'alimentazione ricca di grassi, che si mangiano più volentieri nei mesi freddi, ma costringono l'organismo a laboriose digestioni.

Ecco una lista dei cibi caratteristici di novembre:

Verdura	calorie %	contenuto principali nutrienti
broccoli	30	Vitamina C, A - ferro, calcio, fosforo
cavolfiori	24	Vitamina C - sodio, potassio, calcio, fosforo
cavoli	20	Vitamina A, C - potassio, magnesio, fosforo, calcio
cavolini di Bruxelles	40	Vitamina A, C - potassio, sodio, fosforo, calcio
erbette	20	Vitamina A, C - sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo
finocchi	18	Vitamina C - sodio, potassio, calcio, fosforo
funghi	22	Vitamina C - magnesio, potassio, calcio, fosforo
insalate	16	Vitamina A - sodio, potassio, calcio, fosforo
lattuga	18	Vitamina A - potassio, magnesio, calcio, fosforo
patate	80	Carboidrati - Vitamina C, PP - potassio, calcio, fosforo
porri	40	Vitamina C - potassio, magnesio, calcio, fosforo
rape	24	Vitamina A - sodio, potassio, calcio, fosforo
sedano	20	Vitamina A, C - sodio, potassio, magnesio, calcio, fosforo
spinaci	30	Vitamina A, C - sodio, potassio, magnesio, calcio, ferro, fosforo
zucca	15	Vitamina A - potassio, calcio, fosforo

Frutta	calorie %	contenuto principali nutrienti
arance	40	Carboidrati - Vitamina A, C - potassio, magnesio, calcio, fosforo
cachi	70	Carboidrati - Vitamina A, C - potassio, fosforo
limoni	20	Vitamina C - potassio, calcio, fosforo
mandorle	560	Proteine, Lipidi - Vitamina A - potassio, magnesio, ferro, calcio, fosforo
melagrana	58	Vitamina C - fosforo
mandaranci	30	Vitamina A, C - potassio, calcio, fosforo

mele	35	Vitamina A, C - potassio, magnesio, calcio, fosforo
noci	582	Lipidi - Vitamina A - calcio, fosforo
nocciolate	625	Lipidi - Vitamina A - potassio, magnesio, ferro, calcio, fosforo
pere	41	Vitamina C - potassio, fosforo
uva	60	Carboidrati - Vitamina A - potassio, magnesio, calcio

Il momento migliore per il consumo e per il sapore delle carni di pesce è quello che precede la deposizione delle uova, in quanto le carni più ricche di fosforo sono più saporite e delicate.

Le caratteristiche nutritive sono piuttosto varie tra le specie: proteine nobili (vanno dal quindici al venti per cento), carboidrati quasi assenti, grassi variabili tra lo 0,1 e il trenta per cento; tra i minerali sono ben rappresentati fosforo, potassio, ferro, calcio, magnesio, iodio e fluoro, mentre tra le vitamine sono abbondanti A, D, B12.

Pesce	calorie %	grassi
acciuga	96	2,6
anguilla	240	21,0
calamari	68	1,7
cefalo	127	6,8
cozze	65	1,9
dentice	101	3,5
gamberi	60	0,6
merluzzo	71	0,3
orata	90	2,2
polpo	57	1,0
sardina	129	4,5
seppia	72	1,5
sogliola	86	1,7
triglia	133	6,2
trota	85	3,0
vongole	72	2,5