



YUKA

La guida all'alimentazione sana

Julie Chapon & Anthony Berthou

256 pagine, 18,5 x 24,5 cm, cartonato

ean: 978-88-6722-673-3

19,90 €



« Sai veramente cosa stai comprando? No! In un attimo, Yuka scansiona e analizza le etichette dei prodotti per aiutarti a capire quali vanno bene e quali sarebbe meglio evitare. »

L'etichetta a semaforo per valutare gli alimenti, nata in Francia nel 2020, arriva in Italia attraverso un'applicazione: si chiama Yuka, ha già conquistato 20 milioni di persone in diversi paesi ed è ora disponibile sui nostri smartphone. Per

conoscere la qualità degli alimenti basta « leggere » con il telefonino il codice a barre o digitare il nome del prodotto, e l'app lo valuta dal punto di vista nutrizionale basandosi su un sistema creato dall'Agenzia nazionale francese per la salute pubblica.

Scritto dai due fondatori, Julie Chapon e Anthony Berthou, *Yuka - La guida all'alimentazione sana* concentra in modo chiaro e accessibile i capisaldi di una dieta equilibrata.

La guida si articola in tre parti:

- Il piatto ideale per ognuno dei 4 pasti quotidiani: colazione, pranzo, merenda e cena.
- Consigli per scegliere bene ogni cibo: pane, cioccolato, olio, uova, pesce, legumi...
- 36 ricette sane e gustose, adatte a ogni stagione, semplici e rapide da realizzare, per mettere in pratica tutti i consigli presentati nel libro.

PESCE & FRUTTI DI MARE

Pesce azzurro e frutti di mare
1 o 2 volte a settimana

Il pesce costituisce un'ottima fonte di proteine. Ai non-vegetariani si consiglia di consumare pesce o frutti di mare almeno 2 o 3 volte alla settimana.

Il pesce azzurro (sardine, acciughe, sgombrini) e i frutti di mare sono un'interessante fonte di minerali (in particolare potassio, magnesio, zinco e selenio). I frutti di mare sono anche molto ricchi di antiossidanti.

Sardine *Acciughe* *Sgombrini*

Il pesce azzurro è anche ricco di omega-3. L'attuale consumo di omega-3 è troppo scarso, considerate le proprietà di questa tipologia di grassi, hanno infatti un ruolo fondamentale nello sviluppo cerebrale, in quello dei tessuti e nel contenimento dell'infiammazione. Sono anche un prezioso alleato nella prevenzione del rischio cardiovascolare (vedi p. 29).

Pesci magri in aggiunta
1 o 2 volte a settimana

I pesci magri a polpa bianca presentano un valore nutrizionale inferiore, ma si possono consumare in aggiunta al pesce azzurro.

Tra questi troviamo merluzzo, orata, branzino, spigola, sogliola, nasello, razza, merlano, triglia, limanda e halibut.

Rappresentano una buona fonte di proteine e sono poveri di grassi e calorie.

Sono anche ricchi di micronutrienti come lo zinco e la vitamina B12.

Pesci oleosi di grossa taglia
1 volta a settimana massimo

Sono il salmone, il tonno, il pesce spada, l'anguilla. Sfortunatamente di solito contengono molti inquinanti e in particolare metalli pesanti (mercurio, PCB, diossina...), a causa dell'inquinamento degli oceani e della loro collocazione in fondo alla catena alimentare. Sono predatori che ingeriscono tutti gli inquinanti accumulati nell'insieme della catena alimentare, dal plancton, ai pesci piccoli, alle specie più grosse.

Meglio consumarli solo 1 volta alla settimana o magari ogni due settimane. Tonno e spada, particolarmente contaminati, sarebbero da evitare. Quanto al salmone, molto diffuso, è bene sceglierlo con cura.

Quantità elevata di inquinanti Quantità media di inquinanti Quantità ridotta di inquinanti

curcili

Come scegliere il salmone?

— Purtroppo non esiste una provenienza ideale per il salmone. Il salmone selvaggio contiene in abbondanza astaxantina, un colorante naturale presente nei gamberetti che gli conferisce il rosso ed è anche un buon antiossidante, ma è contaminato da inquinanti degli oceani. Quanto al salmone d'allevamento, contiene altri tipi di sostanze tossiche derivanti dalle condizioni in cui vive.

— Attenzione all'etichetta bio. Anche il salmone bio è più contaminato da metalli pesanti e pesticidi del salmone convenzionale, perché a causa dell'inquinamento degli oceani la sua alimentazione naturale, costituita da farine e oli di pesce, risulta paradossalmente peggiore di quella a base di oli e farine vegetali del pesce allevato nel modo usuale.

— Optate per la trota salmoneata, una buona alternativa al salmone. Meno grassa, è conseguentemente meno contaminata, perché gli inquinanti si installano nelle parti grasse. Unico neo: è leggermente meno ricca di omega-3.