



A colazione succhi o spremute

A colazione succhi o spremute

Ci hanno detto e continuano a dirlo, che la colazione è il pasto più importante della giornata, è vero, infatti, ma per la quantità e qualità di cibo completamente opposta a quella che intendono.

In molti paesi come gli Stati Uniti ad esempio, la colazione è considerata il primo pasto nel quale riempirsi la pancia, infatti, la loro colazione ideale sarebbe uova strapazzate, e prosciutto arrostito in padella, un bel bicchiere di latte, pane in cassetta, e un succo di arancia confezionato ... e poi si ammalano!

Delle recenti notizie, che purtroppo al momento non ricordo il link, riportavano esattamente quello che credo, in definitiva dovrebbe essere una colazione ideale, per rimettere in moto il

corpo e il metabolismo dopo una lunga notte di riposto e d'inattività.

In queste notizie, infatti, si poneva l'attenzione sul fatto che il corpo subito dopo la sveglia del mattino, non è ancora pronto per assumere cibi in quantità eccessiva tanto meno grassi, sostenendo che il corpo deve prima iniziare la fase di attività per scrollarsi di dosso l'offuscamento dovuto al riposto, in pratica all'interno del nostro corpo avviene esattamente la stessa cosa che all'esterno, se la nostra faccia è sonnecchiante e acciaccata e sentiamo il bisogno di quiete, al nostro interno accade la stessa cosa, del resto che di buon mattino mette musica rock a tutto volume? □

Occorre assumere cibi leggeri e più liquidi che solidi, il mattino può andare benissimo una spremuta di arance o pompelmo, un succo di ananas fresco di mela e carote, niente che metta in sovraccarico il nostro apparato digerente subito dopo la sveglia.

Questo eviterà di stressare i nostri organi interni, con i cibi solidi che faranno una fatica maggiore per digerirli, anche si trattasse di latte di soia e qualche biscotto vegan, per quanto leggeri e non grassi sarebbero un eccesso di buon mattino.

La soluzione sta nel succo fresco, almeno per la prima colazione poi dopo un paio d'ore uno spuntino con altra frutta o con qualche biscotto integrale può andare bene, tutta salute e con il vantaggio di non stressare l'apparato digerente dopo il riposo.

Io adoro i succhi per cui sono già sulla buona strada □