

## Come mangiare sano: i consigli che cambieranno la tua alimentazione

Alcuni importanti e utili accorgimenti che ti permetteranno di ottenere il meglio dal cibo che consumi (Fonte: <https://www.menshealth.com/> 16/11/2023)

Non è un mistero, **mangiare bene** è fondamentale per mantenere il nostro corpo in salute e perfettamente funzionale: già dagli antichi greci, diverse personalità del mondo accademico come **Ippocrate** e **Aristotele** evidenziavano il legame tra gli alimenti di cui ci nutriamo e il nostro benessere.

Tuttavia, molto spesso, immersi nella vita di tutti i giorni ci dimentichiamo **come mangiare sano**: spesso ci troviamo fuori casa per lavoro, e la **pausa pranzo** diventa quasi una scocciatura da togliersi nel minor tempo possibile.

Quando si torna a casa la sera, poi, può capitare di **non avere voglia di cucinare** con attenzione, e la giornata trascorre tra **pasti improvvisati e poco calibrati**.

Nonostante non sia facile, è sempre meglio ritagliarsi il tempo giusto per nutrirsi in maniera ragionata: per aiutarti abbiamo raccolto qualche consiglio su [come mangiare sano](#) e bene, sia a livello di cibi assorbiti sia di abitudini che fanno da contorno.

### Come mangiare sano: organizzare bene i pasti

Un vecchio adagio suggerisce di nutrirsi a **colazione** come un principe, a **pranzo** come un borghese e a **cena** come un mendicante. Senza prenderlo alla lettera, è una buona linea guida quando si parla di [come mangiare sano](#): parafrasando, è l'ideale fare una **colazione ricca** di nutrienti ed energia, un **pranzo abbondante e bilanciato** e una **cena leggera** basata principalmente su verdure, cereali integrali e legumi, agevolando la digeribilità.



## **Mangiare sano: assorbire ogni nutriente**

Per capire come mangiare sano è fondamentale che durante la giornata si riesca ad avere un'alimentazione **bilanciata** e ricca di **tutti i nutrienti** che possono servire al nostro organismo: assicurati quindi di consumare alimenti ricchi in **carboidrati** come riso, pane, pasta e farro, orzo e ad [alto contenuto proteico](#) come legumi, pesce, formaggi, carni e uova.

A questo proposito, in generale è meglio **non combinare più elementi proteici contemporaneamente**, per esempio mangiando pesce, carne e legumi in uno stesso pasto: questo perché vanno a sollecitare **ambienti digestivi** molto diversi tra di loro. Altrettanto importanti sono i **grassi**, ottenibili attraverso l'olio d'oliva, le **vitamine** e i **sali minerali**.

## **Come mangiare sano: preferire i cibi di origine vegetale**

In generale, cerca di prediligere i cibi di **origine vegetale** a quelli animali: ad esempio, assorbi i grassi dell'[olio di oliva](#) e le proteine attraverso i **legumi** e la **frutta secca**.

Tra le regole su come mangiare sano bisogna lasciare spazio ad alimenti come fave, ceci, piselli, lenticchie, fagioli, noci, nocciole e mandorle. Il vantaggio principale di questa scelta è la garanzia di soddisfare i propri bisogni nutrizionali senza introdurre **colesterolo** e **grassi saturi**.

## **Alimentazione sana: alcuni consigli a tavola**

Ci sono alcuni **punti d'attenzione** da tenere all'interno della **propria alimentazione** e che sono **fondamentali** nella composizione dei pasti: per esempio, quello di mangiare le [uova](#) non più di **due volte a settimana** e di consumarle **alla coque** o **in camicia** per essere sicuri di assorbire al meglio le **proprietà nutritive**.

Anche il **formaggio**, per quanto nutriente e salutare, non deve accompagnare ogni pasto: limitati a consumarlo **2-3 volte a settimana**, prediligendo formaggi **freschi** al posto di quelli stagionati.

Evita poi di **frutta fermentativa** e **dolci** quando sei alla fine del pasto, ma consumali a colazione o come **spuntino pomeridiano** per una migliore **gestione degli zuccheri**.

Limita il consumo di **caffè**, **tè**, **sale da cucina**, **cacao**, **spezie**, **cibi piccanti** e anche di **alcolici**, mentre sono da evitare **dolcificanti non naturali**, **bibite zuccherate** e **superalcolici**.