

Apprendete i "trucchi del mestiere della sostituzione" per mangiare in modo più sano

In questo modo, potrete prendere il controllo della vostra alimentazione, quando tutto intorno a voi sembra essere fuori controllo



Con la pandemia ancora in corso in tutto il mondo, può sembrare che alcune (molte?) cose siano fuori dal vostro controllo. La buona notizia è che ci sono ancora tante cose che potete controllare e, se come molte persone avete espresso per il nuovo anno il buono proposito di mangiare in modo più sano, ecco delle buone notizie per voi!

Con i "trucchi del mestiere della sostituzione," potete mangiare in modo più sano e godere comunque delle consistenze e dei gusti che desiderate, gestendo meglio il peso e il benessere nutrizionale. Il trucco consiste nello scambiare ingredienti e alimenti ad alto contenuto di zuccheri, sodio, grassi saturi, grassi trans e colesterolo con le loro controparti più ricche di nutrienti, e che offrono quasi lo stesso sapore e la stessa consistenza.

Un piano di "alimentazione sana"¹ deve restare nel limite delle calorie quotidiane necessarie, focalizzandosi su frutta, verdura, cereali integrali e latte e prodotti caseari senza grassi o a basso contenuto di grassi. Include anche una varietà di alimenti proteici come frutti di mare, carni magre e pollame, uova, legumi (fagioli e piselli), prodotti a base di soia, frutta secca e semi, ed è povera di grassi saturi, grassi trans, colesterolo, sale (sodio) e zuccheri aggiunti.

Tenendo tutto questo in mente, ecco alcuni consigli che vi aiuteranno a iniziare a fare scelte alimentari più soddisfacenti.

Nota:

Si basano su esigenze di salute generiche. Per avere indicazioni in caso di esigenze specifiche, consultate il vostro medico o il dietologo.

Arricchire le ricette

Nella maggior parte dei casi, potete sostituire gli ingredienti dei vostri piatti senza cambiarne sostanzialmente il gusto o la consistenza. Internet è pieno di suggerimenti da parte delle organizzazioni sanitarie e di siti di ricette, ma ecco alcuni di quelli più comuni:

- Per le ricette, sostituire 1 tazza di latte intero con 1 tazza di latte senza grassi o a basso contenuto di grassi più 1 cucchiaino di olio vegetale. Per 1 tazza di panna, usare 1 tazza di latte scremato evaporato o 1/2 yogurt a basso contenuto di grassi e 1/2 tazza di ricotta non salata.
- Nei prodotti da forno, per 1 tazza di olio vegetale, usare 1 tazza di salsa di mele senza zucchero, banana matura e schiacciata oppure di cavolfiore, zucca o zuccina non conditi, cotti e frullati. Allo stesso modo, invece di 128 gr di cioccolato fondente senza zucchero, usare 3 cucchiaini di cacao in polvere senza zucchero.

Arricchire le ricette (continua)

- Se state realizzando una ricetta che prevede l'uso di maionese, formaggio spalmabile o panna acida, usate la loro controparte a basso contenuto di grasso e calorie. Riuscirete a perdere peso e a guadagnarne in proteine diminuendole porzioni necessarie con yogurt greco bianco senza grassi.
- Per gli stufati, le zuppe o il chili, usare un taglio di carne più magro e/o sostituite metà parte di carne con le verdure.
- Riducete la quantità di zucchero e sale nelle ricette e in generale. Prima di quanto crediate, le papille gustative si abitueranno e avrete la stessa soddisfazione di prima.

Portare via quando mangiate fuori

Anche quando mangiate fuori potete avere il controllo di ciò che consumate. Anche se queste idee non vi regaleranno lo stesso rapporto gusto-consistenza, vi aiuteranno a mantenere la rotta.

Gli stratagemmi classici includono nell'evitare le patatine fritte e optare per verdure arrostate, chiedere i condimenti a parte e sfogliare il menù alla ricerca di opzioni più nutritive.

Anche nei periodi di forti voglie, in cui è difficile negoziare con voi stessi, o quando siete in un ristorante specializzato in alcuni tipi di alimenti, potete comunque cercare di restare il più possibile in carreggiata. Una strategia consiste nell'ingannare voi stessi ordinando la versione più sana per sedare la fame. Ad esempio:

- Non vedete l'ora di addentare quelle patatine fritte salate intinte nel ketchup? Scegliete le patate al forno e intingetele comunque nel ketchup, per avere gusto.
- Avete una voglia matta della vostra zuppa cremosa preferita? Optate per la versione a base di brodo.
- State fissando quel sandwich di pollo fritto in pastella con tutti i contorni? Prendete i contorni e il pollo alla griglia.
- Scegliete la vinaigrette (olio di oliva e aceto con insaporitori) invece della salsa Mille isole o della maionese, ricchi di grassi, zuccheri e sodio.

Per ridurre grassi, sodio e zucchero, potete anche togliere qualche alimento. Ad esempio, un hamburger resta tale anche se condito con guacamole, pomodoro, lattuga e cipolla cruda invece che con formaggio, maionese, bacon e cipolle grigliate.

Un'altra mossa furba consiste nell'utilizzare il classico controllo delle porzioni. In poche parole, ordinate l'appetitoso pasto dei vostri sogni, ma chiedere al cameriere di portarvi solo metà porzione e di impacchettare l'altra metà da portare via. Oppure, dividete l'antipasto con qualcun altro.

Scambi in base alla consistenza

A volte, quello che state cercando è quella particolare sensazione che vi dà un alimento. Per saziare la vostra voglia, concentratevi sulla consistenza. Ad esempio, per qualcosa di:

- Cremoso, provate con dell'avocado fresco, del burro di arachidi riscaldato o un bicchiere di latte a basso contenuto di grassi.
- Croccante, provate con della frutta secca non salata, dei cereali integrali o del popcorn condito con le spezie e le erbe che preferite.
- Morbido, provate con degli acini d'uva surgelati, del formaggio a pasta filata o un pudding di tapioca senza grassi.
- Friabile, potete puntare su molte varietà di mela (come Braeburn, Honey Crisp, Fuji o Gala).
- Gommoso, provate con della frutta essiccata, come albicocche e fichi.
- Dolce, provate del cioccolato fondente o della frutta fresca o surgelata.
- Salato, provate con le olive, i cetrioli sottaceto oppure del popcorn o della frutta secca leggermente salati.

Censuratevi

È risaputo che dovrete evitare di fare la spesa quando avete fame, perché sareste tentati di comprare alimenti più calorici. Sarete anche più inclini a fare acquisti impulsivi. Avete tuttavia una marea di altri modi a disposizione per fermarvi fin dall'inizio, tra cui:

- Sostituite il cibo spazzatura con snack salutari, come frutta secca non salata, verdura cruda tagliata, frutta fresca, ecc., ma soprattutto non acquistare questo cibo spazzatura. In questo modo, quando arriverà l'ora dello snack o la fame vi chiamerà, vi sazierete con quello che avrete a portata di mano.

Censuratevi (continua)

- Siate furbi usando piatti più piccoli, mantenendo la porzione e tenendo gli extra fuori dalla portata. Il vostro cervello vedrà il piatto pieno e avrete meno probabilità di esagerare perché la porzione sarà più piccola e non sarà pratico cercarne ancora.
- Barattate più spesso le restrizioni alimentari autoimposte del tipo “o tutto o niente” con snack e pasti più piccoli.
- Fate la colazione e consuma degli snack salutari durante il giorno. Saltare la colazione e avere tanta fame per tutto il giorno spesso vi porterà a delle grandi abbuffate. Inoltre tutto ciò spinge il metabolismo verso un inefficiente effetto yo-yo.

Un trucco per sentirsi più sazi

Sfruttate gli amenti nutrienti che vi fanno sentire più sazi per ingannare voi stessi e consumare meno calorie nel complesso.

- Alcuni grassi, nello specifico quelli monoinsaturi e polinsaturi, fanno bene, soprattutto per il cervello e il cuore. Si trovano nell'olio di oliva, nella frutta secca, nei semi, in alcuni tipi di pesce e nell'avocado. Questo tipo di grassi vi aiuta a sentirvi più sazi e pieni.
- Lo stesso vale per le fibre, che aiutano a tenere sotto controllo la glicemia e ad abbassare il colesterolo. Consumate una maggiore quantità di frutta fresca e verdure, cereali integrali, fagioli e piselli.

Usando questa tattica, potete mangiare porzioni più piccole degli alimenti che amate e accompagnarli con i cibi sopra menzionati per ottenere quella sensazione di benessere. Felice anno nuovo!

Risorse complementari

Se qualcosa che amate non è presente nella lista, una rapida ricerca in Internet vi darà altre idee. Basta digitare “sostituti sani per (il vostro alimento desiderato)” e troverete altri sostituti più nutritivi.

Fonti:

American Heart Association, “Healthy Eating.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>

American Heart Association, “Smart Substitutions to Eat Healthy.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>

American Heart Association, “Conquer Cravings with These Healthy Substitutions.”

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>

American Heart Association, “How do I Change Recipes?” <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>

Mayo Clinic, “Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions.”

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>

Centers for Disease Control and Prevention, “Healthy Eating Tips.” <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention, “Eat More, Weight Less?” https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html

Centers for Disease Control and Prevention, “Portion Pitfalls.” https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html

Centers for Disease Control and Prevention, “Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight.” https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html

Cleveland Clinic, “Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here’s 24 Snacks That Won’t Ruin Your Diet.”

<https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino.

Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2022 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF5978377 216299-012022 OHC