

Dieta vegetale: i 3 alimenti che non possono mancare per uno stile di vita sano ed equilibrato

giovedì 27 ottobre 2022

Vediamo nel dettaglio quali sono i 3 alimenti che non possono mancare in una dieta vegetale

Per una corretta e sana alimentazione vegetale è importante pianificare e strutturare nel dettaglio quali sono i cibi da integrare regolarmente, che apporteranno i giusti principi nutrizionali. La dieta vegetale è ricca di alimenti che fanno bene alla salute e donano numerosi benefici, vediamo in questo articolo quali sono i 3 che non devono mancare.

Mangiare sano è molto importante per la salute, ma anche per dei principi etici e di ecosostenibilità: chi segue un'alimentazione vegetale esclude dalla propria dieta la carne e tutti i derivati di origine animale nel caso dei vegani. Si possono però assumere e integrare tutti i principi nutrizionali con determinati alimenti che, se consumati regolarmente, apportano numerosi benefici. Oggi tra l'altro sono sempre di più le persone che decidono di intraprendere questa scelta, infatti non è difficile trovare sul mercato svariati alimenti, come Sojasun, che propone un'ampia scelta di prodotti 100% vegetali quali burger, bevande e yogurt vegetali, soddisfacendo al meglio non solo il palato di chi li assaggia ma fornendo anche un toccasana per la salute.

Vediamo però nel dettaglio quali sono i 3 alimenti che non possono mancare in una dieta vegetale.

I 3 alimenti immancabili nella dieta vegetale

Nutrirsi vuol dire apportare all'organismo le giuste sostanze nutritive mentre si soddisfa il palato con pietanze gustose e ricche. C'è chi pensa che rinunciando alla classica dieta mediterranea avrà meno scelta e meno piatti golosi ma non è così, perché se pianificata in modo corretto e combinando i giusti ingredienti si possono preparare banchetti davvero deliziosi. Gli alimenti base che apportano i giusti nutrienti sono: i legumi, la frutta (anche col guscio), la verdura e i cereali.

1) Legumi

Della famiglia dei legumi fanno parte: fagioli, lenticchie, ceci, soia e fave. Sono importantissimi perché contengono le sostanze nutritive necessarie per mantenersi in salute, integrano bene il ferro, il calcio, il fosforo il magnesio e lo zinco. Inoltre contengono pochi grassi e molta fibra, il loro sapore è molto intenso e combinato nel modo giusto permette la realizzazione di piatti davvero squisiti.

La soia, ad esempio, consente di realizzare diversi prodotti simili ai classici ma in

versione del tutto vegetale, ed è considerata uno degli alimenti più ricchi di proteine che esistano in natura. Sostituisce alla perfezione la carne e i salumi, riduce il colesterolo e abbassa il rischio della comparsa di alcuni tumori, come quello alla prostata e al seno.

2) Frutta e verdura

Che la frutta

faccia bene si sa, a maggior ragione per chi conduce un'alimentazione vegetale. In questa categoria inseriamo anche le verdure e la frutta a guscio. Come principi nutritivi principali abbiamo le vitamine A, C, E e la vitamina K che hanno azione antiossidante e contrastano le molecole cattive che possono danneggiare le nostre cellule. In generale migliorano il sistema immunitario e mantengono la pelle e le mucose sane.

La frutta

secca e a guscio contiene molta vitamina B ed E ed è ricca di sali minerali. Tra i vari benefici, apporta miglioramenti al sistema cardiovascolare. La frutta secca, insieme ai broccoli, i cavolfiori e le olive contengono steroli vegetali favorevoli per il benessere, ma vanno consumati in dosi misurate.

3) Cereali

I cereali sono

un'ottima fonte di carboidrati complessi, proteine, fibre e vitamine del gruppo B. Nella loro forma integrale contengono nutrienti importantissimi per il nostro organismo come il potassio, il magnesio e l'acido folico.

Tra i cereali

classici e anche più consumati troviamo: orzo, farro, avena, grano, riso, frumento e mais. Meno conosciuti, ma ottimi anche per chi presenta intolleranze allergiche, sono amaranto, grano saraceno, teff e quinoa.

I cereali

integrali sono indicati soprattutto per chi soffre di diabete, perché apportano le giuste calorie senza alzare ed alterare l'indice glicemico. Inoltre abbassano il rischio di obesità e prevengono alcuni disturbi dell'apparato cardiocircolatorio.

Essendo fonte

di carboidrati garantiscono il benessere psicofisico, donando la giusta energia facilmente assimilabile.

Altri elementi

da valutare per quanto riguarda i cereali, che possono variare il modo di contribuire positivamente sulla nostra salute, sono la presenza o meno di glutine e la modalità di cottura durante la preparazione, che non deve modificare la struttura chimica dell'alimento.

Fonte HelpConsumatori