

Dimagrite con lo zenzero **I consigli per tenersi in forma**

Il nutrizionista Marco Ceriani spiega come erbe aromatiche e spezie aiutino il nostro corpo a combattere ritenzione idrica, ristagno nei tessuti e cellulite



Spezie e aromi aiutano a ridurre l'uso di sale

MILANO, 21 ottobre 2009 - Spezie ed erbe aromatiche: il binomio per mantenersi in salute. Colorano e insaporiscono i nostri piatti; aggiunte in cucina esaltano il sapore dei cibi, permettono di usare meno intingoli e grassi. “Grazie al loro aroma” spiega il nutrizionista Marco Ceriani, aiutano a ridurre l’uso di sale negli alimenti. Meno sale dunque meno ritenzione idrica, ristagno nei tessuti e cellulite”. Spezie per lei per lui e quelle comuni. Quali usare? Ce le suggerisce il nostro esperto.

PER LEI: ANTICELLULITE E DIMAGRANTI

Erba cipollina: Ha azione antisettica, cardiotonica e depurativa, oltre che un blando lassativo. Il sapore è marcato, simile a quello della cipolla. E può non essere gradito. Si può aggiungere alle insalate e ai piatti di carne.

Sedano: Aiuta il drenaggio dei liquidi in eccesso, contrasta la ritenzione idrica, ha un effetto modellante sul corpo. Ideale come spuntino ipocalorico e come ingrediente per centrifugati e frullati.

Karkadè: E’ un termogeno, aumenta cioè il metabolismo basale e favorisce il consumo calorico. Ottimo bruciagrassi ha anche un’azione idratante per la pelle.

Zenzero: E’ la radice dai grandi poteri, riscalda il corpo, fa aumentare la traspirazione e la temperatura aiuta a eliminare grasso e acqua. Ideale grattugiato sul pesce o sulla carne. Come per tutte le spezie, i massimi effetti si ottengono se si utilizza a crudo. Luce e calore ne inattivano le molecole.

Finocchio selvatico: Ha un’attività stimolante, digestiva e diuretica(semi). Aggiunto alle pietanze, insaporisce i cibi ed evita l’aggiunta del sale.

PER LUI: DEFINIZIONE MUSCOLARE E TRASPIRAZIONE

Anice stellato: E' la spezia più bella. Migliora la digestione, agisce come stimolante energetico, dà tono e vigore. Ottima anche per decorare i cibi.

Ginepro. E' un "balsamico" dotato di azione diuretica. Le sue bacche, di colore grigio sono utilizzate anche per infusi.

Rafano. Conosciuto anche come Cren, è ricco in vitamine C e B. Utile anche in casi di dispepsia e stipsi.

PER LUI E PER LEI

Arancio-Yerba Mate (tè argentino) - Pepe nero, ovvero alimento, bevanda e aroma. Rappresentano la triade vincente per bruciare il grasso corporeo.

Curcuma. Ha un'effetto astringente e antiossidante. Grazie al suo particolare gusto esercita un'azione decongestionante sulle mucose della bocca e dello stomaco. Aggiunta agli alimenti li rende capaci di asciugare i liquidi in eccesso e diminuire il senso di fame.

I consigli di Diego Calzolari, re della Muay Thai boxe

MILANO, 21 ottobre 2009 - Ecco un atleta che ha adottato le spezie nella sua dieta; tre domande a Diego Calzolari, campione mondiale di Muay Thai box.

Perché l'uso delle spezie nell'alimentazione quotidiana?

Ho bisogno di perdere 3 kg prima del match mondiale previsto per il 28 novembre a Trieste. Scendere da 75 a 72 kg, senza intaccare la massa magra. Il mio nutrizionista (Marco Cerini) ha optato per una dieta "naturale". Sono inoltre utili prima di un incontro perché permettono di andare sul ring con riflessi pronti e attivi. Sono necessarie nel post quando il fisico, dopo uno sforzo intenso, necessita di recupero. Il mio piano alimentare prevede le spezie sia negli spuntini che nei pasti principali.

Un esempio di come vengono usate le spezie nella tua dieta?

Aggiunte ai piatti di carne, pesce, verdure, ai carboidrati (da assumere sempre a pranzo). Questi cibi vengono insaporiti, invece che con grassi con zenzero, peperoncino, fieno greco, pepe nero. E negli spuntini, a metà mattina o metà pomeriggio zenzero e peperoncino grattugiato su una porzione di ricotta o aggiunti a frullati di frutta e centrifugati di verdure.

Gli effetti positivi sulla linea?

Tanti, a partire dal gusto. Insaporire i cibi con le spezie, mi permette di limitare i condimenti, ridurre drasticamente l'uso del sale, evitare così ritenzione idrica e gonfiore. Inoltre, spezie e bevande speziate, bevute calde o fredde nell'arco della giornata, permettono al metabolismo di rimanere sempre a livelli alti. Così il cibo si trasforma velocemente in energia, si producono meno tossine, si evita l'accumulo di adipe. 1) Due consigli per tutti i "golosi". Provate la panna cotta con zenzero e cannella; al posto di biscotti o cioccolato, aggiungete le spezie finemente tritate. 2) Vi piacciono i primi piatti ma avete orrore del monocoloro? Colorate e insaporite il riso o la pasta con zafferano o curry. Vi sazierete presto e sarete inebriati anche dal profumo.