

## ALCUNI MITI DA SFATARE

- *La pasta non va mai abbinata alla carne:* al contrario, se nello stesso pasto vengono abbinati i principali gruppi nutritivi (carboidrati, grassi, proteine) il metabolismo viene facilitato;
- *il pesce è ricco di fosforo e fa bene alla memoria:* non è il fosforo ad aiutare la memoria, ma le vitamine B2 e B12, che si trovano in spinaci, broccoli, uova, carne e derivati del latte;
- *la frutta fresca non va mangiata a fine pasto:* la frutta a fine pasto può provocare gonfiore solo se associata a un pranzo abbondante o a problemi di coliti;
- *la carne rossa combatte l'anemia:* tutte le carni, anche quelle bianche, combattono l'anemia perché contengono ferro: la differenza di colore tra i vari tipi di carne dipende semplicemente dalla percentuale di mioglobina, una proteina che serve a ossigenare i muscoli;
- *lo zucchero di canna ha meno calorie di quello bianco:* la differenza è minima (362 kcal ogni 100 g lo zucchero di canna, 392 quello bianco). Però lo zucchero di canna contiene più vitamine e minerali, che vengono persi nel processo di raffinazione di quello bianco;
- *i cibi integrali sono più leggeri:* basta leggere l'etichetta per accorgersi che questa affermazione è falsa;
- *per dimagrire bisogna abolire i grassi:* i grassi aiutano il nostro corpo ad assorbire le vitamine liposolubili. Ogni giorno andrebbero assunti almeno 2 o 3 cucchiaini di olio.