



eventi	energia	primo piano	ambiente	mobilità sostenibile	alternative	normativa	rifiuti	dalle aziende	green economy
turismo sostenibile	bandi&avvisi	ecoarte	tecnologia sostenibile	salute	segnaliamo	links sostenibili	lavoro	video	pubblicazioni

Home » salute » Salute: Yogurt e frutta re degli spuntini estivi

Salute: Yogurt e frutta re degli spuntini estivi

Inserito da redazione il 28-07-2014



[Mi piace](#) 1
 [g+](#) 0
 [in Share](#)
[Pinit](#)
[Tweet](#) 2



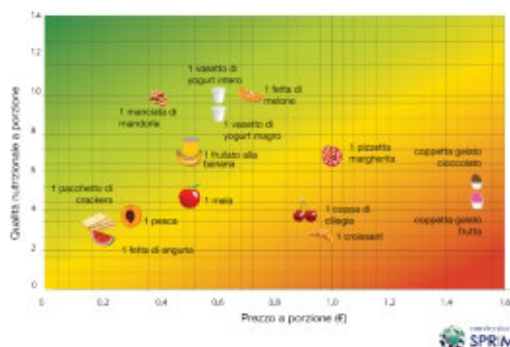
Frutta (anche secca) e yogurt sul podio degli spuntini estivi. Il Barometro Nutrieconomico, software del Centro Studi Sprim in grado di identificare gli alimenti con il miglior rapporto qualità-prezzo, ha stabilito gli alimenti ideali da consumare come 'spuntino' durante l'estate, così da dire addio ai compromessi tra linea e portafoglio.

SPUNTINO, UN ALLEATO CONTRO IL SOVRAPPESO – Un recentissimo studio scientifico (Wang JB1, Patterson RE, Ang A, Emond JA, Shetty N, Arab L., "Il momento di assunzione delle calorie è associato al rischio di obesità negli adulti") svolto su un campione di 239 adulti, ha dimostrato che coloro che consumano la maggior parte delle calorie dopo le ore 17, arrivando affamati all'orario di cena, sono più a rischio di diventare

sovrappeso. Ovvero, lo spuntino pomeridiano allontana i chili di troppo.

IL BAROMETRO DEGLI SPUNTINI ESTIVI – Il Centro Studi Sprim, attraverso il Barometro Nutrieconomico, ha analizzato una selezione di alimenti particolarmente apprezzati durante l'estate, identificando quelli ideali per **valore nutrizionale** e... convenienza economica.

In cima troviamo lo **yogurt**, sia intero che magro: contiene proteine di elevata qualità, è fonte di vitamine del gruppo B (soprattutto B2, B6, biotina e B12) e di calcio. Tra la frutta sorprende invece il **melone** che apporta, in particolare, il **50% della vitamina C raccomandata giornalmente** e circa il 40% della



vitamina A, e Sali minerali, tra cui zinco e potassio. La classica 'coppetta' di gelato, con una qualità nutrizionale simile ai frullati, pur restando uno degli spuntini più tradizionali, perde invece sul fronte del risparmio.

"Uno yogurt, magari arricchito da una manciata di mandorle, che contiene il 40% della quantità raccomandata di vitamina E, rappresenta uno spuntino salutare e nutriente: ideale dopo una bella nuotata. La frutta, poi, non deve mai mancare, anche in versione più golosa: il frullato alla banana, ad esempio, è un vero concentrato di vitamine per i più piccoli" Giovanna Caccavelli, dietista del Centro Studi Sprim.



Il fotovoltaico costa il 70% in meno
 E con i sistemi di accumulo puoi azzerare la bolletta.

SCOPRI I DETTAGLI

Seguici su:



Trovaci su Facebook



IL SOSTENIBILE - Inside The Eco-Style piace a 3.583 persone.



Plug-in sociale di Facebook

ULTIMISSIME POPOLARI

Summer School: Ecomafie, come le mafie devastano l'ambiente – dall'8 al 12 settembre, Milano

Progetto Cascade: 2 mln dalla UE per l'abbattimento dei costi energetici negli aeroporti

Corso online 'Acustica degli edifici' – dal 13 settembre all'11 ottobre

Corso online 'Metodi e Tecniche di Risparmio Energetico Industriale' – 12 settembre