

Il nuovo libro del dietologo dei vip

E' in libreria il nuovo libro del prof. Nicola Sorrentino, medico e specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica. Il professionista di Torre Annunziata, conosciuto anche come dietologo dei vip, ha pubblicato il volume "Cosa mangiamo. La guida completa per conoscere segreti e proprietà di tutti gli alimenti", edito da Mondadori e scritto con la collaborazione di Allan Bay.

Il vademecum completo per il consumatore di oggi, attento alla qualità degli alimenti e al valore salutare dei cibi protagonisti della nostra dieta quotidiana. Gli autori spiegano i segreti e le curiosità dei circa 250 alimenti presentati nel libro, descrivendone le proprietà e le virtù, la storia, la composizione chimica e i principi nutrizionali, e suggerendone l'utilizzo migliore in cucina. Quante calorie ha il pompelmo? Quanto sodio il baccalà? Quali sono i tipi di albicocche? Come si scelgono i pomodori?



Nicola Sorrentino

A ogni alimento, indicizzato in ordine alfabetico, è dedicata una scheda informativa in cui, accanto all'illustrazione del prodotto, si spiega con un linguaggio facile e immediato come sceglierlo, conservarlo e cucinarlo, con una particolare attenzione alla nostra salute. Dalla A alla Zeta: di acciughe, banane, fagioli...



yogurt, zucche e zucchero si rivelano caratteristiche organolettiche ma anche curiosità, modalità di scelta e di acquisto nei banchi del mercato o negli scaffali del supermercato. "Cosa mangiamo" vuole essere un libro utile e pratico, di servizio per chiunque ama nutrirsi bene: conoscere gli ingredienti per potersi cibare in maniera gustosa e nel contempo rispettosa dei dettami nutrizionali. Dall'elaborazione di un'alimentazione adeguata, corretta ed equilibrata, dipendono il giusto accrescimento, l'efficienza lavorativa, la resistenza alle malattie, la qualità e la durata della vita. La dieta mediterranea, povera di acidi grassi saturi e di proteine animali, ricca di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, è riconosciuta universalmente per i suoi benefici su linea e salute. Questo regime alimentare si basa sul consumo di prodotti della tradizione come: cereali (pane, pasta, polenta), latte e derivati, pesce, frutta, ortaggi, legumi, olio d'oliva e vino. Il cibo però non va considerato solo in funzione del fabbisogno energetico o per la sopravvivenza, ma anche come occasione di convivialità, intesa come manifestazione d'affetto, di comunicazione, di aggregazione. In questa nuova "bibbia" del mangiar sano si trovano anche 50 ricette originali e sfiziose, create appositamente: dall'antipasto al dolce, una sorta di menu "ideale" salutare e facile da realizzare.