Gravidanza, come superare il cenone di Capodanno

LINK: http://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo_ID=2376

Gravidanza, come superare il cenone di Capodanno Niente cibi crudi e limitare le quantità. Keywords | gravidanza , Capodanno , legumi , Il vecchio consiglio popolare sulla necessit di "mangiare per due" da archiviare. In gravidanza non possibile seguire un'alimentazione squilibrata ed eccessiva. A ricordarlo ancora una volta sono i nutrizionisti dell'Ivi, l'Istituto valenciano di infertilit . Paloma Ramos, che fa parte del team dell'Ivi, suggerisce un approccio "light" al temibile cenone di Capodanno. Oltre alla morigeratezza, le donne incinte dovrebbero prestare attenzione ai cibi crudi, evitando molluschi, crostacei, foie gras e sushi, oltre ai soliti affettati. Secondo alcuni studi, il prosciutto stagionato da pi di 20 mesi sarebbe immune dalla toxoplasmosi, ma meglio comunque soprassedere. Da evitare anche i formaggi non pastorizzati perch potrebbero essere infettati da listeria. " possibile mangiare carne, pesce e uova, sempre che questi alimenti siano ben cotti. Sono eccellenti per lo sviluppo dell'embrione", aggiunge Daniela Galliano, responsabile del Centro Ivi di Roma. Consigliato invece il consumo di legumi, e quindi di lenticchie, soprattutto per le donne vegetariane, alle prese con una carenza di ferro dovuta alla mancanza di carne. Per un migliore assorbimento del nutriente consigliabile evitare i latticini un'ora prima e un'ora dopo, e accompagnarne invece l'assunzione con prodotti ricchi di vitamina C come gli agrumi. Andrea Sperelli