

no l'assorbimento, da parte dell'organismo, del ferro contenuto negli alimenti già menzionati

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

ITALIAN
10 August 1998

Di quanta carne hai bisogno?

How much meat do you really need?

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Di quanta carne hai bisogno?

How much meat do you really need?

La carne offre un esempio della confusione che spesso esiste in merito all'informazione sull'alimentazione e sulla salute. Ci sono, per esempio, alcuni annunci pubblicitari alla Tv che ci dicono quanto la carne sia importante per il buon funzionamento del nostro organismo, ed allo stesso tempo ci sono anche articoli sui giornali dai quali si apprende che la carne può essere dannosa alla salute. In effetti la carne fa bene, a patto però che sia magra e che sia usata con moderazione.

La carne contiene sostanze nutritive come proteine, ferro, zinco e vitamina B, che sono molto importanti per la nostra salute. Ma sebbene alcune carni siano a basso contenuto di grasso, altre ne contengono troppo ed il grasso animale è una delle cause delle malattie di cuore, dell'obesità e di altri disturbi. Il modo più sicuro di usare la carne è quello di scegliere il tipo più magro e di eliminare tutto il grasso. Anche se la carne magra è più cara, non bisogna dimenticare che le porzioni non dovrebbero superare i 100 grammi a pasto.

Quali carni contengono troppo grasso? Quando la carne è tagliata in modo da fare vedere all'esterno una striscia di grasso, oppure quando è possibile vedere il grasso a chiazze nella carne tagliata a fette, non ci sono dubbi sulla presenza del grasso stesso e non ci sono difficoltà per eliminarlo. Ma in alcuni tagli non è facile scorgere il grasso, come avviene per esempio in alcuni tipi di carni tritate. A proposito ricordiamo che è preferibile spendere qualcosa in più ed avere un prodotto migliore, oppure è consigliabile farsi dare dal macellaio un pezzo di carne magra e chiedergli di tritarla apposta per voi. Altre carni

con troppo grasso sono le salsicce, i salami, il "devon" ed il "bacon".

Come posso bilanciare il consumo carne ed altri alimenti? Alcune diete sono più salutari di quella australiana per il fatto che queste diete includono un basso contenuto di carni ed un contenuto molto alto di vegetali, cereali, riso, pasta e pane. Gli australiani, al contrario mettono a tavola molta carne e pochi vegetali. Gli alimenti di cui dovremmo fare maggiormente uso sono, in effetti, vegetali, cereali, frutta e tutto ciò che ha un alto contenuto di fibre. A questi alimenti dovremmo aggiungere, ma con moderazione, carne, pollo, pesce, uova e latticini in generale. Non è necessario mangiare carne o pollo ogni giorno, ma la National Heart Foundation suggerisce di mettere a tavola il pesce almeno due volte la settimana. Altri alimenti di cui dovremmo fare molto uso sono piselli secchi, fagioli e lenticchie.

Qual è il modo migliore di cuocere la carne?

E' preferibile cuocere la carne alla griglia oppure al forno, facendo però in modo che il grasso, sciogliendosi, vada disperso. Per le frittiture è necessario fare in modo che il cibo si liberi dell'olio in eccesso. Se pensate che alcuni tagli di carne magra siano troppo secchi, fateli marinare prima di cuocerli. E ricordate di servire sempre la carne con un contorno di vegetali.

Le donne dovrebbero mangiare più carne? Molte donne non fanno uso di alimenti ricchi di ferro e ciò può essere causa di alcuni disturbi come anemia e stanchezza. Le donne in stato di gravidanza e le adolescenti che praticano qualche attività sportiva hanno bisogno di molto ferro. In questi casi bisogna fare molto uso di carne magra, pesce e pollo. Ma non bisogna dimenticare i piselli secchi, i fagioli, le lenticchie, il pane, la frutta secca e le uova, aggiungendo alla propria dieta pomodori, broccoli, prezzemolo, peperoni e succo di arancia, cose, queste, che facilita-