

Sformatini di uova



Le **uova** rappresentano un'ottima fonte di **proteine nobili**: apportano tutti gli aminoacidi essenziali che l'organismo non è in grado di sintetizzare.

Il **tuorlo** è ricco di **proteine pregiate e grassi** (colesterolo).

L'**albume**, invece, è **composto per il 90% di acqua** e contiene proteine, tracce di carboidrati ed è privo di grassi. Le uova contengono **sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo, magnesio e vitamine del gruppo B e vitamina A**.

Si è riscontrato che il consumo di uova non è associato ad un aumento del rischio di malattia coronarica e di ictus.

Possono essere utilizzate per molteplici preparazioni (come in questo caso), garantendo così un buon apporto proteico alimentare.

Le proteine rappresentano una **componente fondamentale della nostra alimentazione**. Dovremmo sempre però far attenzione a non eccedere con il consumo di proteine animali, soprattutto quelle provenienti dalla carne rossa, ricca anche di grassi saturi, ma consumare anche quelle di origine vegetale.

Associare sempre una **porzione di verdure** come in questo caso (e quindi di fibre) contribuisce a regolarizzare i valori ematici di glucosio e colesterolo, a mantenere un corretto peso corporeo e a regolarizzare la nostra flora batterica intestinale vegetale.

Il consumo di uova può non impattare direttamente un aumento del colesterolo nel sangue e si rimanda alla valutazione clinica con il proprio medico curante sul tema. Al fine di controllare i **livelli di colesterolo nel sangue** è importante seguire uno stile di vita sano (attività fisica) e mantenere un peso corporeo ideale (eliminare quindi il sovrappeso o l'obesità, se presenti).

A cura della Dietista Marina Di Munno

(Non contiene glutine; non contiene lattosio; adatto a vegetariani e vegani)