Empatia
Un giorno con il diabete

Polpette di zucca

La **zucca**, così come tutti i vegetali di colore giallo-arancione (carote, pomodori, peperoni, albicocche, arance, meloni, ananas ecc) è **ricca di carotenoidi** (precursori della vitamina A, che promuove la salute degli occhi), **flavonoidi** (sostanze con azione antiossidante), **vitamine A, E, C e vitamine del gruppo B.**

Contiene **potassio, fosforo, magnesio e calcio**. È tradizionalmente usata per la sua azione leggermente lassativa, diuretica, sedativa e rinfrescante.

Presenta un **basso apporto calorico** (20 kcal per ogni 100 grammi) e, per questo motivo, è un alimento consigliato anche nelle diete ipocaloriche (finalizzate alla perdita di peso) poiché grazie alla quantità di fibra e acqua contribuisce al raggiungimento del senso di sazietà.

Anche i **semi di zucca** presentano molti benefici. Contribuiscono a controllare i **valori di colesterolo e della glicemia**, favoriscono il tono dell'umore (grazie alla presenza di magnesio e triptofano, precursore della serotonina) e aiutano a combattere la stitichezza. Possono essere consumati, ad esempio, come spuntino (tostati) oppure possono essere aggiunti agli impasti o alle insalate. I semi, a differenza della polpa, presentano un apporto calorico più elevato per la presenza maggiore di grassi, soprattutto acidi grassi omega-3 e omega-6 (grassi "buoni").

La zucca presenta un **indice glicemico medio/alto, ma un BASSO carico glicemico** (il carico glicemico è legato alla quantità di carboidrati presenti nell'alimento). Può quindi essere consumata anche dai pazienti diabetici, senza eccedere con la quantità (porzione di riferimento: 200 g).

Contiene **trigonellina**, una sostanza che si è dimostrata **utile per la prevenzione del diabete e per il controllo glicemico**. È un alimento tipicamente autunnale. Nell'ottica di una sana e corretta alimentazione è fondamentale anche rispettare la stagionalità degli alimenti.

Questa ricetta andrebbe associata ad una fonte proteica per ottenere un pasto completo e bilanciato. La presenza di **pangrattato** fornisce già una buona quantità di carboidrati (non è perciò necessario aggiungerne altri al pasto). Ricordiamo, però, che il fabbisogno di calorie e macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) è sempre estremamente soggettivo e va dunque personalizzato con l'aiuto di un professionista.

A cura della Dietista Marina Di Munno

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

diabete italia

Con il contributo non condizionante di: Roche

personalive
The Multichannel Touch