

Oggi non bere solo calorie

{pb-share}



{pb-buttons}

Gli **zuccheri** aggiunti apportano ai cibi molte calorie ma quasi nessuna sostanza nutritiva, lo stesso vale per i **superalcolici**. Per questo motivo, tali calorie sono dette “**calorie vuote**”, come le bevande zuccherate quali cola, una lattina 110 kcal, o ghiaccioli tanto amati dai bambini apportano 137 kcal ogni 100g), solo acqua zucchero e coloranti. Alcuni alimenti come **succhi** di frutta zuccherati forniscono 67 kcal e poche vitamine o fibre. Meglio quindi bere acqua e mangiare **frutta intera**.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.