

PICCOLA GUIDA NUTRIZIONALE DEL PANE
IL PANE FRESCO ARTIGIANALE:
UN ALIMENTO EQUILIBRATO E COMPLETO.

IL PANE HA POCHE CALORIE

Il pane non è per niente un alimento calorico, nonostante questa sia un'opinione diffusa tra molti. Infatti un etto di pane bianco apporta soltanto 255 kilocalorie, pochissimo rispetto alla stessa quantità di cioccolato al latte (550 kcal/100 gr.) o di patate fritte (400 kcal/100 gr.), oppure a un croissant (430 kcal/100 gr.).
 Le ragioni delle poche calorie del pane sono semplicissime: è un alimento composto per un terzo del proprio peso d'acqua (0 calorie) e contiene pochissimi grassi (circa 1%).

IL PANE E' DI TANTI TIPI

E' molto importante rispettare il principio base di un'alimentazione equilibrata: mangiare di tutto, ma in piccole quantità. Il pane consente di rispettare alla lettera questa formula, grazie alle sue varietà. Dal pane bianco a quello di crusca, esistono pani con un diverso tenore di fibre. Poi ci sono pani realizzati con farine diverse dalla farina di grano.



Mangiando pane di segale o di avena, ad esempio, beneficiamo delle virtù terapeutiche di questi cereali, derivanti dal loro tenore di fibre solubili. Il mais è ricco di antiossidanti, che aiutano a proteggere la salute. Troviamo un'altra fonte di diversità alimentare nei grani (lino, sesamo) o nei frutti aggiunti alla pasta, anch'essi vettori di principi nutrizionali importanti.

IL PANE HA POCCHI GRASSI

Il pane fresco contiene intorno all'1% di grassi. Si tratta di un dato particolarmente significativo se si pensa che attualmente la nostra alimentazione è caratterizzata da un eccesso di zuccheri e grassi di origine animale, questi ultimi sono definiti grassi "saturi" e si trovano appunto nei prodotti d'origine animale (carni, affettati, burro, creme gelate). Essi non hanno un ruolo benefico per l'organismo, al contrario della maggior parte di grassi d'origine vegetale, che sono definiti "insaturi".
 Consumati in quantità eccessive, i grassi saturi provocano l'obesità, e soprattutto aumentano i rischi d'arteriosclerosi perché le loro particelle si depositano sulle pareti dei vasi sanguigni, ostruendoli.

IL PANE HA POCCHI ZUCCHERI SEMPLICI

Gli zuccheri semplici, troppo rapidamente assimilati dal nostro organismo, si trovano in molti alimenti: bevande gassate, dolci, caramelle. Oltre al loro apporto calorico, gli zuccheri semplici possono provocare carie dentali e obesità e possono favorire l'insorgere del diabete. Limitare il consumo di questo genere di alimenti sostituendoli con il pane non può che far bene. Il pane bianco infatti contiene pochissimi zuccheri semplici, così come anche il pane integrale e quello di segale.



IL PANE HA IL GLUTINE

Il pane contiene proteine, soprattutto sotto forma di glutine: le proteine sono il nutrimento base del nostro organismo. La nostra alimentazione deve contenerne un minimo di circa 70 grammi per giorno; un etto di pane bianco contiene da 7 a 10 grammi di proteine. In pratica 250 grammi di pane forniscono la metà delle necessità proteiche quotidiane.

IL PANE HA LE FIBRE

Il pane è una fonte di fibre: le fibre (la crusca di grano la più famosa) sono carenti nell'alimentazione moderna, pur avendo delle funzioni fondamentali: le fibre fanno abbassare il colesterolo, diminuiscono la velocità di assorbimento dello zucchero nel sangue e aumentano la sazietà.
 Il pane integrale (come ad esempio il pane di segale) apporta 239 calorie per etto, proprio perché contiene molte fibre che, non essendo digerite, non apportano alcuna caloria.

IL PANE HA I MINERALI E LE VITAMINE

Il pane, in particolare il pane integrale, è una fonte di minerali. I minerali sono molecole di origine inorganica che il nostro organismo non è in grado di fabbricare, ma indispensabili per farlo funzionare: per esempio, il ferro serve per il trasporto dell'ossigeno nel sangue, il calcio per la struttura ossea.
 I principali minerali che si ritrovano nel pane sono il sodio e il cloro (perché il pane è fatto anche con il sale, che è appunto cloruro di sodio), lo zolfo, il fosforo, il calcio, il magnesio, il potassio e il ferro. In rapporto alla dose giornaliera raccomandata, il pane integrale può fornire quasi la totalità del magnesio. Soprattutto il pane integrale è una grande fonte di vitamine: le vitamine più abbondanti nel pane sono la B1, B2, PP ed E.

IL PANE SAZIA

Un importante effetto positivo del pane risiede nel suo effetto sazieta. Il pane, grazie al volume che occupa nello stomaco, smorza velocemente la fame e frena il desiderio di consumare altri alimenti più calorici ... possiamo dire che è un "ammazzafame" naturale!

IL PANE CON...

Oltre ad accompagnarsi molto bene a un gran numero di prodotti alimentari, il pane è il supporto ideale per alimenti importanti dal punto di vista nutrizionale: per esempio i salumi (ricchi in proteine di origine animale) o i formaggi (proteine di origine animale, calcio).

IL PANE ANCHE A COLAZIONE...

Il primo pasto della giornata è fondamentale dal punto di vista nutrizionale; tuttavia in Italia la colazione non ha mai ricevuto la giusta attenzione. Gli adulti spesso si limitano a un caffè, mentre i ragazzi tendono a sostituire il pane con cereali o con altri prodotti da forno (quasi sempre industriali). Ma neppure i cereali, contrariamente a un'idea corrente, battono il pane dal punto di vista nutrizionale: la quantità di zuccheri semplici dei fiocchi d'avena, di mais o degli altri risi soffiati è decisamente troppo elevato.

...AIUTA A STARE ATTENTI A SCUOLA!

Se si mangiano prodotti troppo zuccherati l'energia non è liberata in modo graduale durante la mattina, il che si traduce in una perdita di attenzione e aumento di stanchezza alla fine della mattinata. Numerosi studi hanno invece messo in evidenza che alla fine della mattinata i ragazzi che hanno fatto colazione con il pane hanno, a parità di calorie, meno fame di quelli che hanno consumato fiocchi di mais. Il pane a colazione permette quindi di essere veramente "in forma" e concentrati per tutta la mattinata!

IL PANE TRADIZIONALE VICENTINO



Ciopòn da panbiscòto



Banana



Ciòpa



Gambalarga



Fèro de cavàlo



Esse



Ciopòn



Gròpo



Manina



Mantovana



Montasù



Piàva



Rissèta



Rosèta



S'ciàfa



Spacatina



Stòrto



Trécia