



In gravidanza aumentano le voglie di cibi particolari, mai provati o di quelli già noti, per i quali si va matte. Spesso, oggetto di queste voglie è il cibo orientale, diffuso ormai negli ultimi anni soprattutto nelle grandi e medie città, con il consolidarsi di alcuni fenomeni quali globalizzazione ma anche immigrazione.

Nello specifico, trattiamo adesso il cibo cinese, che la maggior parte di noi conosce già, famoso per gli involtini primavera, ravioli al vapore, riso e le formidabili bacchette. Il cibo cinese sembrerebbe molto sano e quindi indicato anche durante la gravidanza. Questo perché contiene pochi grassi e carboidrati e diversi piatti prevedono la cottura a vapore, che mantiene inalterate le qualità nutritive e il sapore degli alimenti.

Anche alcune alghe, tipiche della cucina cinese, giapponese e coreana, hanno proprietà indicate quando si è in dolce attesa, tra cui la Nori, ricca di proteine e ferro – importanti per la salute del bambino che si sta formando – oltre che di iodio, vitamina A e acidi grassi Omega-3. Si trova in fogli, essiccata e sbriciolata, ed è ottima aggiunta a minestre e insalate.

Inoltre, i cibi cucinati con il wok vengono solitamente cotti ad altissime temperature, per cui non dovrebbe esserci il rischio di contrarre la toxoplasmosi. Però bisogna prestare molta attenzione, perché si sta vivendo una situazione delicata.

Innanzitutto, bisogna considerare che spesso i ristoranti cinesi non brillano per igiene, quindi è meglio non andare alla cieca nella scelta del locale. Poi, per quanto riguarda i condimenti, spesso al posto dell'olio viene utilizzato il grasso di maiale, mentre il sale viene sostituito dal glutammato, sconsigliato nell'alimentazione delle gestanti perché può provocare disturbi come mal di testa e nausea.

Bisognerebbe inoltre evitare di consumare, oltre a carne e pesce crudo, anche le verdure crude, qualora ci sia il dubbio che non siano state lavate accuratamente. Molti piatti della cucina cinese

Scritto da Mary

Lunedì 09 Gennaio 2017 16:12

---

sono, inoltre, a base di gamberi, che durante la gestazione è bene evitare perché possono scatenare infezioni gastrointestinali o reazioni allergiche. Meglio prediligere, inoltre, le cotture al vapore ai cibi fritti.