

aprile 2024

Le DIETE SPECIALI



DIABETE

Nel diabetico la dieta è fondamentale per una corretta cura, insieme all'esercizio fisico, alla terapia ipoglicemizzante (farmaci oppure insulina) e al monitoraggio glicemico. Una dieta equilibrata prevede una quota di carboidrati compresi tra 45-60% delle calorie giornaliere; vanno preferiti carboidrati complessi o amidi, che vengono assorbiti lentamente e che non determinano un improvviso rialzo della glicemia (come ad es: derivati dei cereali, patate, legumi). Evitare invece gli zuccheri semplici, che assimilandosi rapidamente, alzano velocemente la glicemia (miele, marmellata, frutta [fruttosio e saccarosio], latte e yogurt [lattosio] e quelli aggiunti nelle bibite zuccherate, da evitarsi insieme alle bevande alcoliche). Va incoraggiato il consumo di pesce, specie azzurro, 2-3 volte alla settimana (Omega3), e di moderate quantità di semi e noci (Omega6.) Via libera a tutte le verdure: verdure a foglia come insalate, biette, spinaci, cicorie; ortaggi a radice quali carote, barbabietole, rape, broccoli, finocchi, verze e cavoli. Infine, essenziale è l'assunzione di fibre, che non apportano calorie, aumentano la sazietà, regolarizzano l'intestino e modulano l'assorbimento dei carboidrati. Una dieta regolare, quindi, con meno pasta, meno pane, più pesce e legumi come alternativa alla carne, poco formaggio e pochi salumi, molta verdura, moderatamente la frutta, pochissimi dolci.



ORARIO

MERCOLEDÌ
SEMPRE APERTO
chiusura:

sabato pomeriggio

lunedì: 9,00 - 12,30 15,00 - 19,30
martedì - venerdì:
9,00 - 12,30 15,30 - 19,30
sabato: 9,00 - 12,30

FARMACIA
Monginevro

del Dott. Livio Oggero
Socio C.I.S.A.F

Con voi dal 1967

Via Monginevro, 178
10141 Torino

Tel 011 706231—Fax 011 7070541

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web

www.farmaciamonginevro.it

clienti@farmaciamonginevro.it

Seguici anche su



1	Lunedì DELL'ANGELO	
2	Martedì S. FRANCESCO DI P.	Chiuso
3	Mercoledì S. RICCARDO VESCOVO	
4	Giovedì S. ISIDORO VESCOVO	
5	Venerdì S. VINCENZO FERRER	
6	Sabato S. GUGLIELMO	Aperto 9:00 - 12:30
7	Domenica D. IN ALBIS - S. ERMANNO	
8	Lunedì S. ALBERTO DIONIGI	
9	Martedì S. MARIA CLEOFE	
10	Mercoledì S. TERENCE MARTIRE	
11	Giovedì S. STANISLAO VESCOVO	
12	Venerdì S. GIULIO PAPA	
13	Sabato S. MARTINO PAPA	Aperto 9:00 - 12:30
14	Domenica S. ABBONDIO	
15	Lunedì S. ANNIBALE	
16	Martedì S. LAMBERTO	
17	Mercoledì S. ANICETO PAPA	
18	Giovedì S. GALDINO VESCOVO	
19	Venerdì S. ERMOGENE MARTIRE	
20	Sabato S. ADALGISA	Aperto 9:00 - 12:30
21	Domenica S. LIVIO	
22	Lunedì S. CAIO	
23	Martedì S. GIORGIO MARTIRE	
24	Mercoledì S. FEDELE	
25	Giovedì FESTA DELLA LIBERAZIONE	
26	Venerdì S. MARCELLINO MART.	
27	Sabato S. ZITA	Aperto 9:00 - 12:30
28	Domenica S. VALERIA	Orario continuato 9,00 - 19,30
29	Lunedì S. CATERINA DA SIENA	Chiuso
30	Martedì S. MARIANO	Chiuso