



Bucătăresele Vesele - Sunt ce mănânc sau mănânc cum sunt?

1. Îndrumări nutriționale

Astăzi, paleta ofertelor alimentare este foarte largă, atrăgându-ne în vârtoarea aromelor și gusturilor exagerat de gustoase. Aceste alimente industrializate și rafinate reprezintă pentru sănătatea noastră o reală problemă datorită celor două fațete: cea senzorială extrem de gustoasă și cea nutrițională aproape inexistentă. Am ajuns astfel, spre deosebire de strămoșii noștri, să mâncăm fără să ne hrănim.

Dacă aruncăm o privire asupra alimentației strămoșilor noștri putem observa că paleta alimentară nu era atât de largă. Alimentele erau integrale, netrecute prin etapele rafinării. Nu era cunoscut termenul de „margarină”, „chipsuri”, „cola” etc. În schimb, untura, slămina, smântâna, ouăle erau la ordinea zilei, nefiind supuse stigmatul fricii de colesterol.

Recent, alimentele care odată erau considerate sănătoase și hrănitoare au ajuns să fie „alungate” din meniul nostru cu convingerea că ne dăunează, crescând nivelul colesterolului. Este ridicol să atribuim colesterolului o imagine așa sumbră, având în vedere numeroasele beneficii pe care acesta le aduce organismului (este un precursor al corticosteroizilor, hormoni care protejează organismul de stresuri puternice; precursor al hormonilor sexuali; precursor al acizilor biliari elemente vitale în digestia și absorbția grăsimilor și vitaminelor liposolubile (A, D, E, K); precursor al vitaminei D3, o vitamină necesară pentru sănătatea oaselor, sistemul nervos, creșterea corectă, metabolismului mineral, producerii insulinei, reproducerea și funcționalității optime a sistemului imun etc.).

Alimentele, însă, cu care nu ar trebui să fim prieteni sunt: produsele de cofetărie, de panificație, grăsimile vegetale rafinate (ulei floarea soarelui, rapița), margarină, sosuri (conțin mulți aditivi cu potențial toxic), snacksurile sărate, făina albă.

Nu trebuie să intrăm în panică, îndepărtându-ne de alimentele care ne fac rău, există soluții și acelea sunt alimentele integrale (fructe, legume, alimente de origine animală, leguminoase) pe care Dumnezeu ni le-a dat spre sănătatea noastră, atât fizică cât și spirituală.

Cât privește combinarea alimentelor, nu trebuie să subestimăm capacitatea organismului de a face față digestiei atât a glucidelor cât și a proteinelor. Nu există niciun studiu care să afirme cu convingere pericolul combinării alimentare. În acest caz ar trebui să ne ferim de ciorba fasole, care conține o cantitate egală de glucide și proteine. Un lucru trebuie subliniat, însă, nu recomand niciodată asocierea de cartofi prăjiți și carne datorită procesului de pregătire. Mai mult, combinarea de glucide și proteine este, uneori, calorică, de aceea dietele trebuie personalizate, ținându-se cont de vârstă, greutate și activitatea fizică.

Nutriționist-Dietetician Carmen Perșa



2. Sfaturi

- Grăsimile nu trebuie eliminate din alimentative, ponderea lor fiind de 30%. Grăsimi bune (untul, untura, ulei măsline, unt Kokos, ulei floarea soarelui nerafinat).
- Evitați consumul de alimentele rafinate, industrializate de tip fast food, patiserie, conserve, mezeluri .
- Tineți post de 2 ori pe săptămână (post sănătos).
- Gătiți cât mai mult în casă. Alimentația nesănătoasă provoacă stres, oxidative și status proinflamator sistemic pe fondul cărora crește prevalarea maladiilor cardiovasculare, metabolice etc.
- Ascultați-vă organismul, nu lăsați dietele la modă să vă dezechilibreze întreg metabolismul. Fiecare persoană este unică, ca atare fiecare dietă trebuie personalizată.