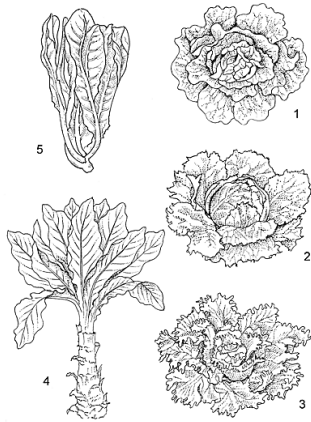


Menja menjar, no massa i sobretot, vegetals

Tot i que sembla que els coneixements científics sobre nutrició humana han avançat molt els darrers anys, l'augment de les malalties relacionades amb l'alimentació i la cacofonia de missatges que arriben a la població, sovint contradictoris, complexos i subjectes a modes, fan pensar que no anem per bon camí. Com deia el doctor i bioquímic Grande Covián: " El que avui se sap sobre nutrició és, essencialment, el mateix que se sabia fa 100 anys i és el mateix que sabrem en els propers 100". I què és això que sabem amb certesa i que hauriem de practicar?



Menja menjar

Aquesta afirmació que per als nostres rebesavis podria resultar absurda, en la societat actual no ho és. El concepte de "menjar" ha canviat i per tant cal redefinir-lo per evitar confusions. El menjar és la matèria primera no transformada o manipulada per la indústria alimentària. Això implica dedicar una mica més de temps a comprar aliments frescs i cuinar a casa. Hem de tenir clar que els aliments que necessiten publicitat i el gran ventall d'aliments funcionals que trobem al supermercat no són necessaris per tenir una dieta sana i equilibrada.

No mengis massa

Entre tot el ventall de dietes miraculoses sense base científica, l'únic que acaba de quedar clar és que el pes corporal és el resultat entre les calories ingerides amb els aliments i les consumides amb l'exercici físic. L'era industrial ha donat pas a l'era de la passivitat física i per tan hem d'adaptar la quantitat d'ingestes a l'exercici físic que fem. O bé fem més esport (la qual cosa és del tot recomanable) o bé reduïm les mides de les nostres racions.

Sobretot menja vegetals

En general mengem massa aliments d'origen animal, això comporta un consum de proteïnes i greixos per sobre del necessari. Menjar fruita i verdura de temporada (preferentment ecològics) no només és millor per a la salut, sinó que a més a té menys impacte ambiental.

Referències:

"Eat Food" ("El detective en el supermercado"). Autor: Michael Polland
Art." Dieta sana: comer con fundamento, sin excesos y en especial vegetales". Eroski Consumer