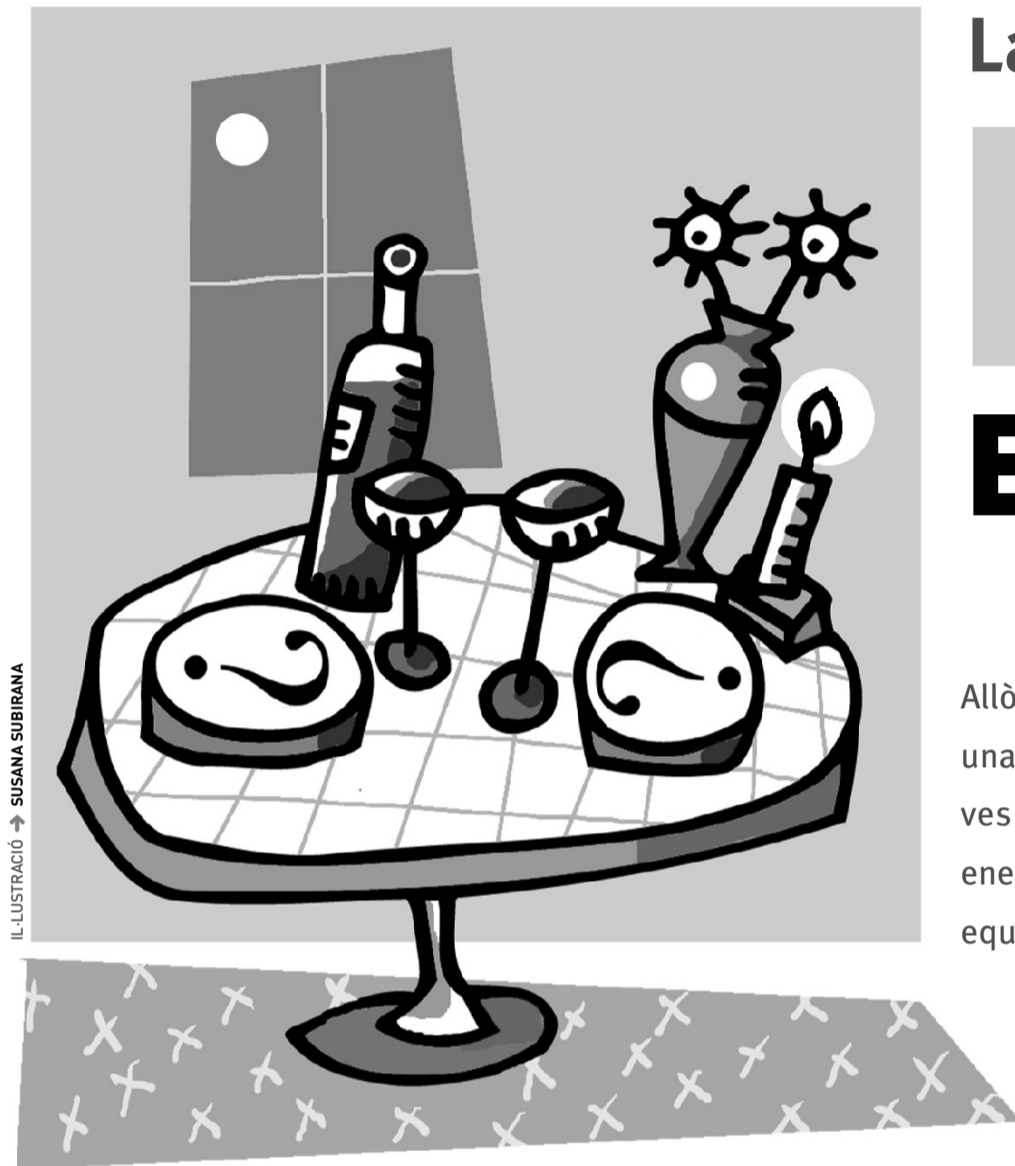


SALUT I ECOLOGIA



IL·LUSTRACIÓ → SUSANA SUBIRANA

La importància d'una DIETA EQUILIBRADA

Allò que ens nodreix, els aliments, són energia transformada, una energia que, amb dependència del seu origen i de les seves propietats, ens ajudarà a transformar la nostra pròpia energia. D'aquí la importància que tot el que ens alimenta ens equilibri i sigui de la millor qualitat biològica possible.

CRISTINA DOMINGO → METGESSA ACUPUNTORA

Estem sobrealimentats però, en realitat subnodrits», afirmava sovint el doctor Eduardo Alfonso (degà dels naturoterapeutes a l'Estat espanyol.) A més de prendre aliments suficients en quantitat és important cedir-li importància a la seva qualitat. Tanmateix, tenen la mateixa qualitat els aliments que es conreen actualment que els que es produïen cent anys enrere? La resposta està condicionada per l'empobriment de minerals i altres substàncies en els sòls de cultiu, els fertilitzants que fan variar el contingut de cobalt, zinc o seleni, nutrients essencials per a la salut, sense oblidar les fitohormones, cambres frigorífiques en les quals els emmagatzema, etcètera.

El resultat és que ens trobem en una societat industrial amb excedents alimentaris i de molt baixa qualitat biològica.

Per tant, comptem amb l'obligació, a favor de la nostra salut, de procurar una bona adquisició d'aliments i una millor selecció de les nostres dietes, així com d'uns immillorables hàbits alimentosos.

En uns estudis realitzats per la Generalitat de Catalunya, *Valors de referència dels oligoelements a Catalunya* (Servei Català de la Salut, Barcelona, 1994), es van detectar resultats preocupants sobre les deficiències de la població en oligoelements: un 21% de la població de Catalu-

nya (1,2 milions d'habitants) patia deficiències en zinc (Zn), importantíssim com a regulador neurohipofisari, en la immundefensa i en els processos de glucogènesi, així com en la composició del semen masculí; també hi havia baixos nivells de calci (Ca) i magnesi (Mg).

Una de les principals causes de desequilibri energètic es deu a l'alimentació. Igual que determinades herbes, també els aliments posseeixen qualitats energètiques. Si es té present això quan es considera la selecció, preparació i consum dels aliments, es començarà a comprendre la importància de la dieta per a la salut energètica.

Es diu que Sun Si Miao, un famós metge xinès que va viure i va treballar al voltant de l'any 800, va afirmar: «Els que ho ignoren tot sobre els aliments no han d'esperar sobreviure».

IMPORTANT D'INCLoure A LA DIETA

MUESLIS O FLOCS DE CEREALS INTEGRALS / SUCS DE FRUITA VITAMINATS DE CULTIU BIOLÒGIC / BROU VEGETAL / PA INTEGRAL DEXTRINAT / MALTA EN LLOC DE CAFÈ / ALIMENTS AMB FIBRA / BATUTS I POSTRES DE SOJA / CARNETA (TOFU, SEITAN) / LLEVADURA DE CERVESA / LECITINA DE SOJA / SOJA I ELS SEUS DERIVATS / GALETES INTEGRALS / GALETES D'ARRÒS / ALIMENTS BIOLÒGICS

ELS ERRORS DE LA DIETA

MENGEM MASSA...	NEFASTES CONSEQÜÈNCIES
GREIXOS D'ORIGEN ANIMAL (CARN, XARCUTERIA, MANTEGA, FORMATGE)	EMBRUTEN LES ARTÈRIES, AUGMENTEN EL COLESTEROL I PODEN PRODUIR MALALTIES CARDIOVASCULARS
SUCRES REFINATS D'ASSIMILACIÓ RÀPIDA (SUCRE I PA BLANC, REFRESCOS AMB GAS, DOLÇOS)	EXCÉS DE PES, OBESITAT, CÀRIES, AUGMENT DEL COLESTEROL
EXCITANTS (ALCOHOL, CAFÈ, TABAC...)	CANVIS BRUSCOS EN L'ESTAT D'ÀNIM, FATIGA, ADDICCIONS
SAL	RETENCIÓ DE LÍQUIDS, TENSIÓ ALTA

MENGEM POC...	BONES PROPIETATS
FRUITES	APORTEN MULTITUD DE VITAMINES, MINERALS I REHIDRATEN L'ORGANISME
VERDURES	FIBRA, EQUILIBREN EL COLESTEROL EN SANG, PREVENEN L'EXCÉS DE PES I L'ESTRENYIMENT, APORTEN SALS I VITAMINES
PEIX	FONT DE PROTEÏNES, ÀCIDS GRASSOS ESSENCIALS QUE PREVENEN LES MALALTIES CARDIOVASCULARS
SUCRES LENTS (LLEGUMS, CEREALS INTEGRALS)	ENERGIA DE LLARGA DURADA, PREVENEN L'ESTRENYIMENT PEL SEU CONTINGUT EN FIBRA I EL COLESTEROL
AIGUA	FONAMENTAL PER REHIDRATAR L'ORGANISME I MANTENIR LA PELL EN BON I BELL ESTAT

TAULA DE VALORS DELS PRINCIPALS OLIGOLEMENTS	
ZINC (ZN)	0'7 MCG/ML EN SANG (VALOR NORMAL)
CALCI (CA)	9 MG/DL EN SANG (VALOR NORMAL)
MAGNESI (MG)	17 MCG/ML EN SANG (VALOR MÍNIM NORMAL)