

O alimentație echilibrată

Vechea zicală conform căreia: "Suntem ceea ce mâncăm" este în mare parte adevărată. Corpul omenesc este alcătuit din celule aranjate ca și cărămizile într-o construcție. Celulele au nevoie de substanțe nutritive pentru a crește și a se înmulți, iar aceste substanțe sunt preluate din mâncare.

▶ A mânca sănătos nu este monoton. Produsele proaspete, prezentate atractiv, ajută la evitarea alimentelor bogate în zahăr și grăsimi.

▼ O parte importantă a alimentației echilibrate este un mod de viață rațional. Dulciurile pot fi consumate ocazional, dar nu în locul hranei nutritive.

Avis Uptis/The Image Bank



◀ În prezent, mulți preferă peștele, iar prin eficiența mijloacelor de transport, ajunge în magazine o mai mare varietate de pești exotici.

Alimentele pe care le consumăm conțin diverse substanțe nutritive, fiecare îndeplinind anumite funcții în organism. Unele construiesc și repară țesuturi – care sunt componentele organismelor noastre, cum ar fi oasele, mușchii, pielea, părul, dinții și unghiile. Altele furnizează energie sau elimină toxinele care, dacă nu ar fi eliminate, ar fi un pericol pentru organism. Deci, este important să consumăm o varietate de alimente care împreună să conțină cantitatea potrivită din fiecare substanță nutritivă. Dacă un aliment este consumat în exces, iar altul nu este consumat îndeajuns, unele funcții ale corpului vor fi afectate, reflectându-se în starea generală a sănătății.

Alimentația și individul

Problema în stabilirea alimentației echilibrate, este că, deși se poate fixa un model de bază, acesta trebuie întotdeauna să fie adaptată nevoilor fiecărui individ în parte. Vârsta, modul de viață, chiar și clima, pot influența echilibrul de substanțe nutritive necesare



Marshall Cavendish/Alan Duns

fiecărei persoane în orice moment. Foarte important, însă, este să consumăm întotdeauna alimente bune, bogate în substanțe nutritive, pentru a rămâne sănătoși, mai ales în timpul adolescenței, când organismul este în curs de creștere și dezvoltare.

Proteinele

Principalele substanțe nutritive ce se află în alimentele pe care le consumăm sunt proteinele, carbohidrații, grăsimile, vitaminele, mineralele, apa și fibrele.

Organismul unei persoane sănătoase, care nu este supraponderală, conține 17% proteine. Doar apa este cea care ocupă un procent mai ridicat în organism. Proteinele sunt răspândite în mușchi, oase și cartilajii, piele, lichide ale corpului și în toate organele interne, cum ar fi inima, ficatul, rinichii și creierul.

Proteinele pot fi descrise ca substanțe nutritive constitutive ale organismului. În procesul de digestie proteinele din alimente sunt transformate în aminoacizi. Organismul apoi

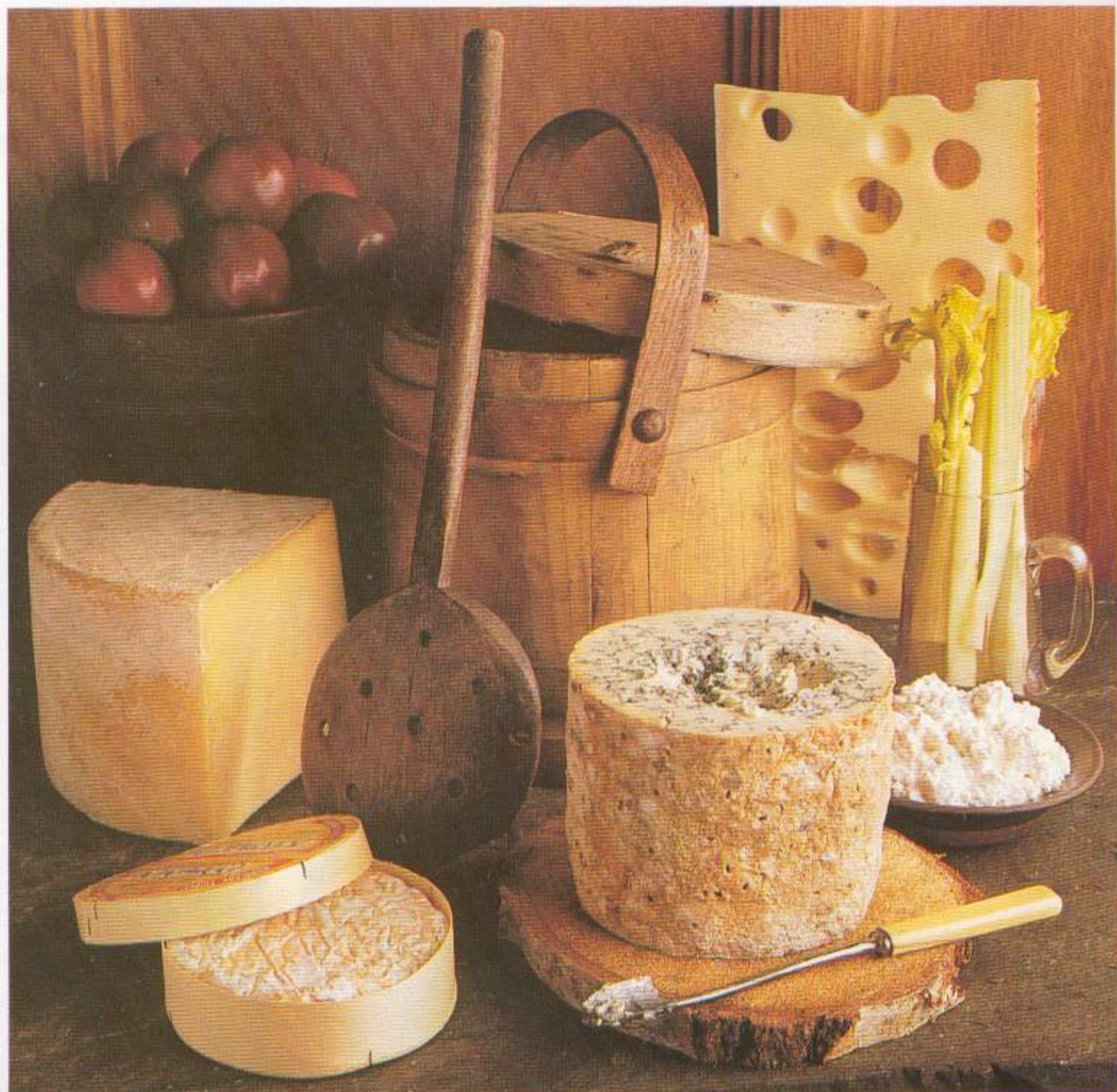
separă și folosește aminoacizii în diferite scopuri. O parte vor fi folosiți pentru creștere și producerea de noi proteine necesare organismului, o altă parte vor fi folosiți la refacerea țesuturilor din corp, iar restul vor fi transformați în hormoni, anticorpi și enzime.

Proteinele se găsesc în carne, pește, ouă, lapte și alte produse lactate, precum și în semințele de plante: nuci, boabe de fasole, mazăre și cereale. Deoarece oamenii aparțin regnului animal, proteinele provenite din surse animale – ouă, lapte, carne de pui și de pește – pot fi asimilate mai rapid decât cele din surse vegetale, așa încât este foarte important ca vegetarienii să-și obțină necesarul de proteine din semințe de soia, nuci, făină de grâu sau de semințe de bumbac, deoarece acestea conțin proteine din clase superioare.

Deși proteinele însumează un procentaj ridicat din compoziția organismului, nu rezultă că trebuie să formeze cea mai mare parte a alimentației. Din punct de vedere procentual, o alimentație echilibrată ar trebui să conțină 15-20% alimente bogate în proteine. Deoarece procentajele sunt greu de estimat în acest fel, este mai ușor să exprimăm consumul zilnic necesar în grame. Un adolescent are nevoie de aproximativ 70-100 g proteine pe zi, iar o femeie adultă 30 g proteine pe zi.

Carbohidrații

Carbohidrații reprezintă o sursă de energie furnizată de mâncare. Există două tipuri de carbohidrați digerabili – amidonul și zahărul – care se găsesc în aproape toate alimentele naturale, cum ar fi cerealele, fructele, legu-



❶ O metodă bună de slăbire fără a se pierde proteine este consumul de pește. Peștele proaspăt, atât cel alb cât și cel gras, este un aliment sănătos și nutritiv.

❷ Brânza este deosebit de nutritivă și bogată în proteine, însă unele tipuri de brânză, în special cele tari, au un conținut ridicat de grăsimi saturate.

❸ Un burger ce conține carne slabă de vită reduce consumul de grăsimi; salata proaspătă adaugă vitamine, iaurtul înlocuiește condimentele bogate în zahăr.

HAMBURGER-UL – BUN SAU RĂU?

pâinea albă are un conținut redus de fibre

ceapa prăjită mărește conținutul de grăsimi

salata ofilită nu oferă altceva decât culoare



ketchup condimentele sunt bogate în zahăr

preparatele de carne pot conține aditivi

BURGER-UL OBIȘNUIT

mele, laptele. Astfel, carbohidrații formează probabil cea mai mare parte a unei alimentații zilnice. Plantele depozitează amidonul ca pe niște rezerve proprii de hrană, deci semințele și cerealele, ca grâul, porumbul sau orezul, mazărea și cartofii, sunt surse bune de amidon. Pâinea și pastele, alimente bogate în carbohidrați, sunt produse obținute din cereale.

Zahărul, deși are o valoare nutritivă redusă, este un element necesar organismului. Zahărul "arde" împreună cu grăsimea, pentru a produce energie. Problema alimentară apare deoarece termenul "zahăr" este asociat cu zahărul alb, folosit pentru îndulcirea băuturilor, prăjiturilor, biscuiților, budincilor și a altor produse. Acest tip de zahăr este rafinat, iar în timpul procesului de rafinare își pierde aproape toată valoarea nutritivă. De aceea, specialiștii recomandă ca acest zahăr să fie consumat cât mai rar posibil. Zahărul, în variatele sale forme naturale, conține minerale și vitamine esențiale, dar și energie, și se află în aproape toate alimentele naturale – fructe, legume, lapte, cereale, semințe, nuci și chiar și în carne. Printr-o alimentație sănătoasă, echilibrată, corpul va primi suficient zahăr, fără a trebui consumat zahăr rafinat.

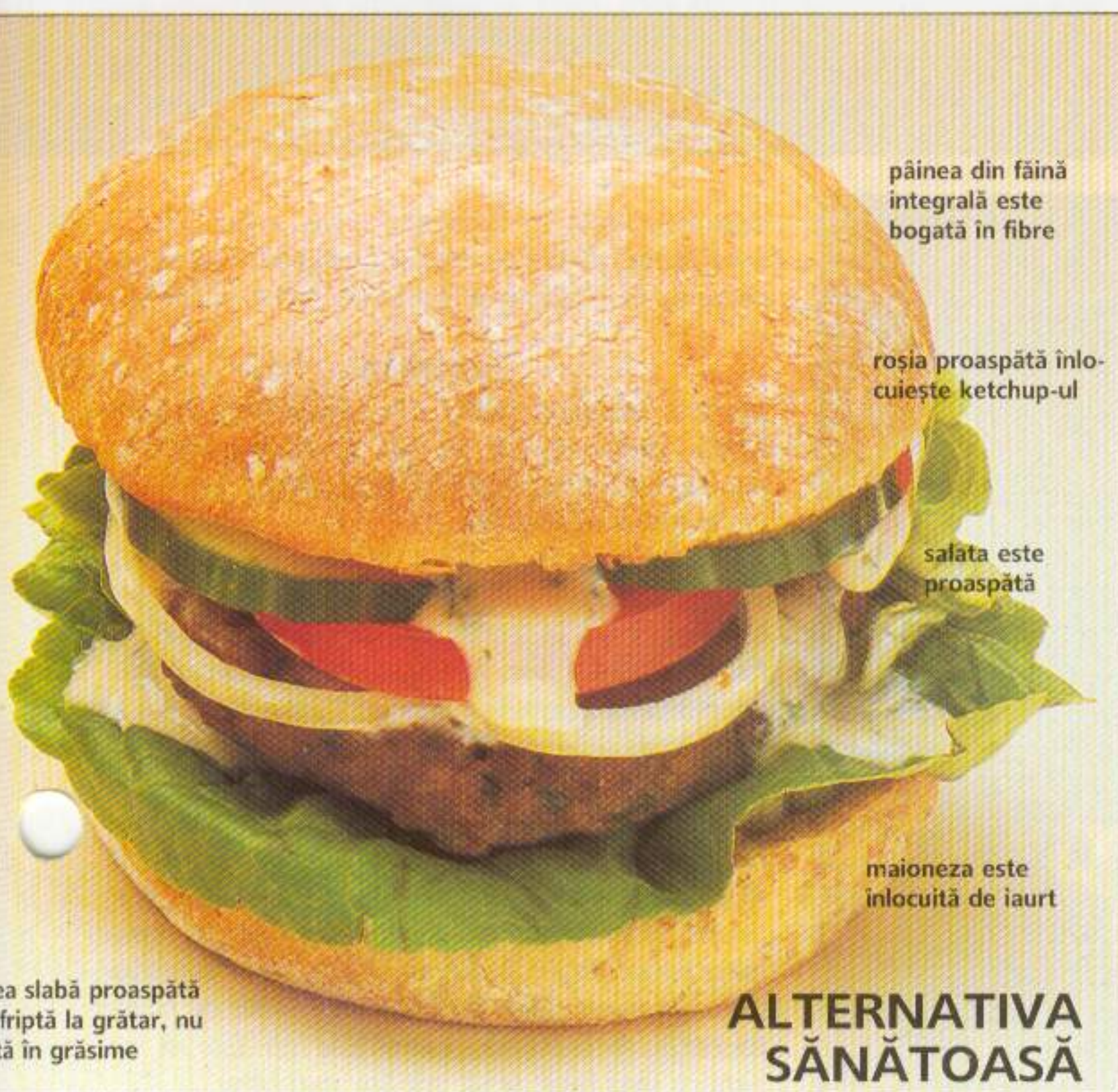
În timpul procesului de digestie, carbohidrații sunt descompuși în molecule de glucoză. O parte din acestea ne asigură o energie instantanee, în timp ce o altă parte este depozitată pentru a fi folosită ulterior. În cazul în care consumăm o cantitate mare de carbohidrați în fiecare zi, "rezervele" nu sunt folosite, ci se depozitează sub formă de grăsime în celulele organismului.

Grăsimile

Ca și carbohidrații, grăsimile sunt o sursă de energie și, în general, furnizarea energiei este mai constantă. În plus, o dată supuse procesului de digestie, o anumită cantitate de grăsime va fi depozitată în "depozitele de grăsime" din organism, situate sub piele și în jurul câtorva organe importante, cum ar fi

rinichii, inima și ficatul. Aceste depozite apără organismul împotriva frigului și protejează oasele și organele interne împotriva rănilor. Contrar unor teorii la modă, o anumită cantitate de grăsime ce învăluie organismul este esențială pentru păstrarea sănătății.

Aproape toate alimentele conțin grăsimi, cu excepția majorității fructelor și legumelor. Produsele animale – carne, untură, produse lactate – conțin așa-numitele grăsimi saturate. Nucile, peștele gras, uleiurile vegetale și unele margarine ușoare conțin grăsimi nesaturate.



pâinea din făină integrală este bogată în fibre

roșia proaspătă înlocuiește ketchup-ul

salata este proaspătă

maioneza este înlocuită de iaurt

carnea slabă proaspătă este friptă la grătar, nu gătită în grăsime

ALTERNATIVA SĂNĂTOASĂ

▲ **Mâncarea este combustibilul care contribuie la funcționarea corectă a organismului. Prin neglijarea alimentației, organismul va avea de suferit. Fiecare vitamină, fiecare substanță minerală și fiecare gram de proteină consumată afectează organismul, iar dacă nu se consumă suficiente substanțe nutritive de bază, efectele asupra sănătății generale vor fi negative. Prin consumul mare de fructe și legume proaspete, proteine, carbohidrați nerafinați și o cantitate redusă de grăsimi, se asigură toată gama de substanțe nutritive necesare.**

deși persoanele care au un nivel ridicat de colesterol în organism sunt sfătuite să reducă consumul acestuia.

Deoarece grăsimile furnizează o energie mai consistentă decât carbohidrații, procentajul lor în alimentația zilnică trebuie să fie mai mic. De asemenea, acestea sunt mai sățioase decât alte alimente. Nu se poate spune care este cantitatea ideală de grăsime din alimentație – clima rece sau activitatea intensă accentuează nevoia de grăsimi. În general, cel puțin 15% din calorii zilnice trebuie să provină din grăsimi, iar media ar fi 20-30%. Asemenea carbohidraților, dacă consumăm mai mult decât are nevoie organismul, excesul se depune sub formă de grăsime.

Vitamine și minerale

Vitaminele și mineralele sunt componente vitale ale unei alimentații echilibrate, dar se deosebesc de substanțele nutritive, iar funcția lor este și ea puțin diferită. Vitaminele și mineralele se găsesc în alimentele care sunt surse principale de proteine, carbohidrați și grăsimi.

Un consum echilibrat de proteine, grăsimi și carbohidrați, provenit în cea mai mare parte din alimente naturale, conține în general toate vitaminele și mineralele necesare sănătății zilnice. Vitaminele și mineralele sunt



distruse prin rafinare și procesare, dar și prin gătit; de aceea este necesar consumul zilnic de fructe și legume crude.

Fibrele

Fibrele sunt elemente importante ale unei alimentații echilibrate, deoarece contribuie la eliminarea materialelor nefolositoare din organism. Acestea măresc volumul de mâncare consumată, încetinind trecerea sa prin intestin și lăsând substanțelor nutritive timp pentru a fi extrase și absorbite.

Fibrele provin din țesutul structural al plantelor, cunoscut ca celuloză, deci se găsesc doar în legume. În urma rafinării cerealelor, celuloza – sau fibra alimentară – este adesea înlăturată. De exemplu, orezul alb și făina albă au o valoare nutritivă redusă și nu conțin deloc fibre. Principalele surse de fibre sunt

făina integrală, din care se pot obține pâine sau paste, cerealele integrale pentru micul dejun, orezul brun și majoritatea semințelor. Fructele și legumele variază în conținutul de fibră: spanacul, verdețurile de primăvară și fasolea uscată sunt bogate în fibre.

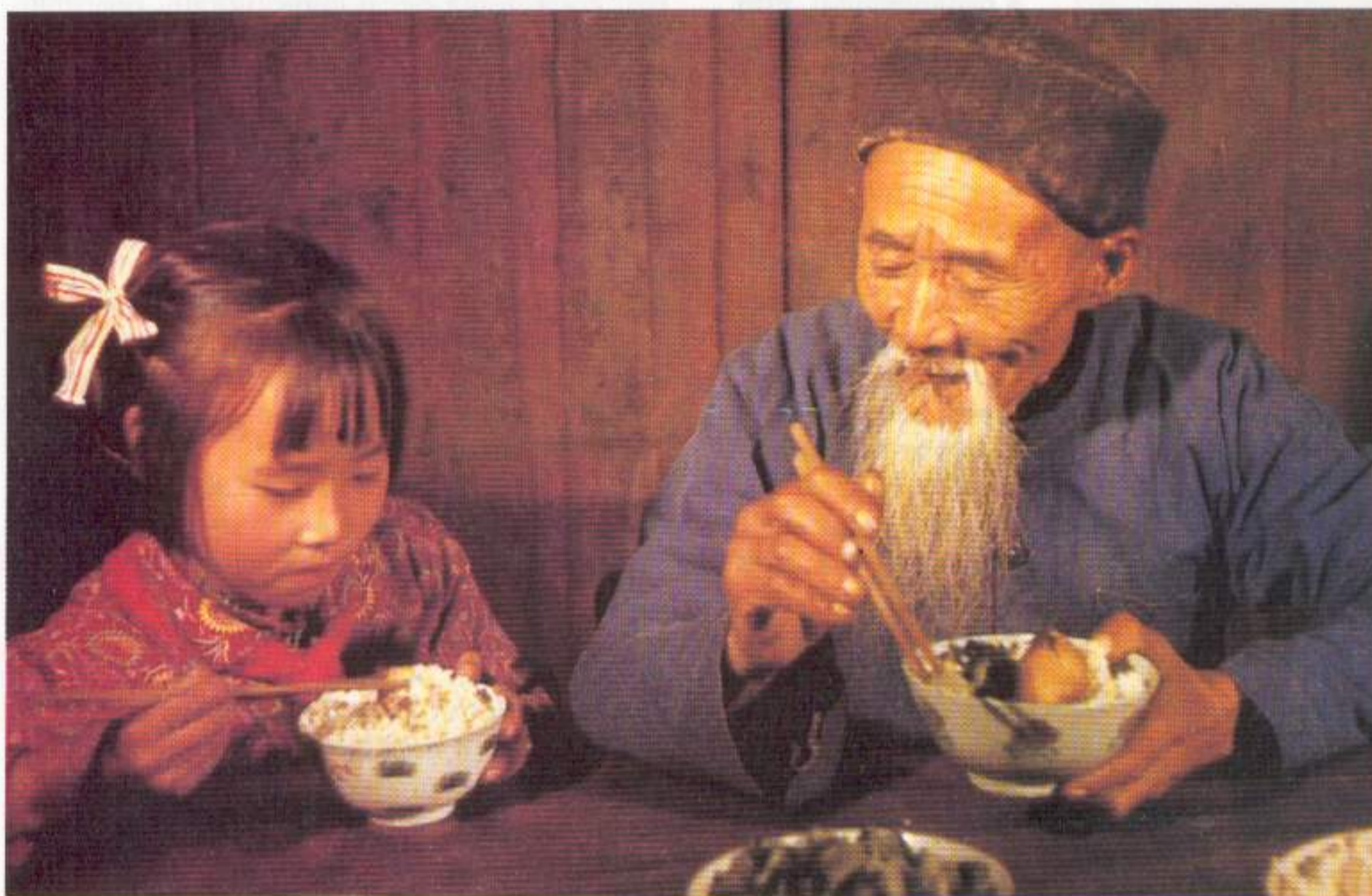
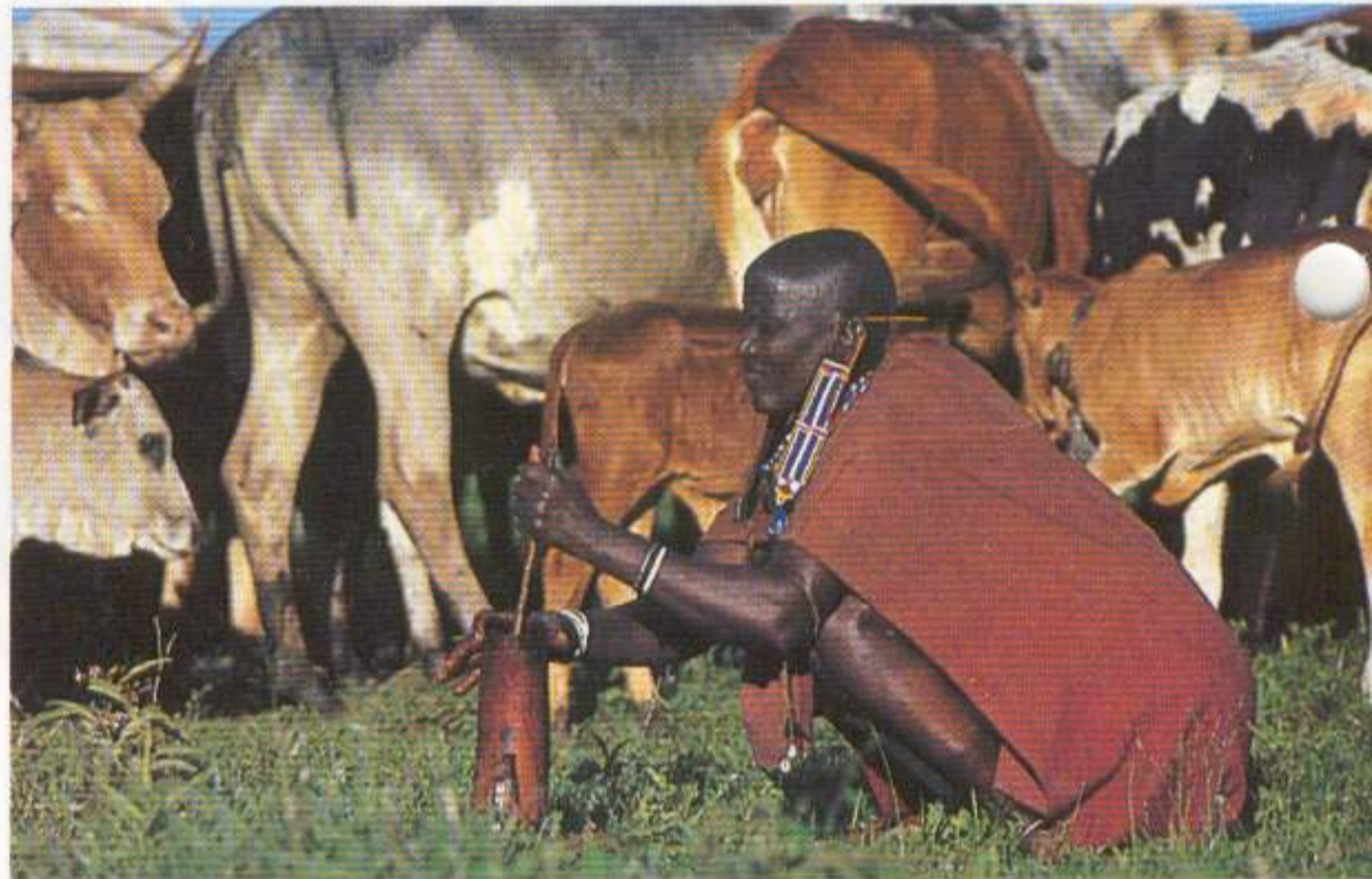
O hrană echilibrată, cu un conținut ridicat de fibre, contribuie la prevenirea tulburărilor în alimentație și la controlarea greutateii corpului. Fibrele împiedică de asemenea apariția bolilor de inimă și a cancerului la colon.

Fluide esențiale

Apa nu este o substanță nutritivă; nu are valoare energetică și totuși este un factor important al alimentației echilibrate. Într-adevăr, avem nevoie de mai multă apă decât de orice altă substanță nutritivă.

Apa este necesară pentru menținerea compoziției corpului și pentru circulația substanțelor nutritive în organism, însă este importantă și din alt motiv. În urma reacțiilor chimice din organism care transformă alimentele în energie, grăsime sau țesut nou, rezultă și materiale nefolositoare. Aceste toxine trebuie eliminate din organism, altfel devin periculoase, și ele sunt eliminate prin apă, fie sub formă de transpirație, fie prin urină. Oamenii trebuie să consume aproximativ 3 litri de apă pe zi. Aceasta depășește cu mult cantitatea de

🔴🔵🟢 **Mâncărurile consumate de rasele neoccidentale au în general o valoare nutritivă ridicată. Inuiții (stânga sus) au o alimentație bogată în grăsimi, care îi protejează împotriva frigului. Tribul Masai (dreapta) preferă sângele proaspăt și laptele "prins", bogat în proteine și minerale. Ingredientele mâncării chinezești (jos) sunt asemănătoare cu cele occidentale.**



Știați că...

■ Oamenii pot supraviețui mai mult de o lună de zile fără mâncare și doar câteva zile fără apă. Aproape trei sferturi din greutatea unui nou-născut este apă. Acest procentaj scade pe măsura înaintării în vârstă, din acest motiv persoanele în vârstă au pielea zbârcită.

■ Unul dintre locurile în care se depozitează grăsimile este regiunea din jurul ochilor. Grăsimile sunt folosite de organism în timpul bolilor sau a foametei, de aceea persoanele exagerat de slabe au un aspect sfrijit.

■ Cartofii prăjiți conțin de trei ori mai multe calorii decât cei fierți. Un cartof cu coajă este mai sănătos, deoarece conține aproape de două ori mai multe fibre decât unul curățat. Fructele uscate sunt cea mai bogată sursă de zahăr natural.

■ În Occident, alimentația zilnică medie conține 1 linguriță de zahăr rafinat pe oră. Acesta se găsește în majoritatea preparatelor din carne, cârnați, conserve de legume, supe și cereale pentru micul dejun.

apă conținută în băuturi – ceai, cafea etc. – însă multe alimente conțin o anumită cantitate de apă, deci apa este preluată și din alimente.

Sportul

Sportul nu face parte din alimentația echilibrată, însă este la fel de important pentru sănătate ca și consumul alimentelor potrivite în cantități necesare.

Exercițiile fizice ajută la controlul greutateii corpului, dar și la păstrarea sănătății generale și menținerea în formă a organismului, prin tonifierea mușchilor, întărirea mușchilor inimii, menținerea organelor vitale în bune condiții și îmbunătățirea respirației și circulației sanguine.

Exercițiile fizice fac organismul mai rezistent. La tineri, variatele forme de exerciții fizice pe care le pot efectua sunt în general mult mai viguroase decât vor fi la o vârstă mai înaintată, însă oricine poate beneficia de pe urma exercițiilor fizice regulate, chiar dacă e vorba doar de mers zilnic pe jos. Combinate cu o alimentație echilibrată, exercițiile ne fac să ne simțim mai bine și să arătăm mai bine.