



ADRIANA ORTEMBERG

Alimente de bază

pentru o viață sănătoasă și plină de vitalitate



CORINT

Alimente de bază



„Ești ceea ce mănânci”

Dieta echilibrată

Vârsta și alimentația

Alimentele de bază

Combinațiile de alimente

Ustensile și tehnici de gătit

Rețete

„Ești ceea ce mănânci”

Este posibil ca la sfârșitul zilei să ne simțim epuizați, irascibili, nervoși sau, într-un cuvânt, câte puțin din fiecare: stresați. Există o legătură strânsă între ceea ce mâncăm și sănătatea emoțională, fizică și psihologică. Yoghinii spun că fericirea poate să depindă de o respirație, de o alimentație și de o activitate adecvate, toate însoțite de o atitudine pozitivă.

Aceasta este și ideea de bază a cărții: starea de bine poate fi obținută prin intermediul unor mici schimbări, însă suficient de puternice încât să ne asigure o viață

sănătoasă fără să ne facă să renunțăm la mâncarea gustoasă. Încercăm în primul rând să oferim o introducere cu privire la alimentele „preferabile”, care ne ajută să ne bucurăm de o sănătate optimă. După mulți ani de experiență în editarea a două cunoscute reviste dedicate sănătății și bunăstării corpului și a minții, am încercat să valorificăm această muncă actualizând cunoștințele esențiale despre nutriție și sănătate și îmbinându-le cu una dintre cele mai delicioase plăceri: mâncarea bună și incomparabila sa bogăție de arome.

Băutură
de migdale
cu pere



Vă oferim, alături de toate acestea, informații despre ultimele descoperiri în domeniul nutriției și dieteticii, printre care se remarcă noile generații de suplimente nutritive sau investigațiile asupra efectului benefic al alimentelor antioxidante, care se dovedesc a fi un ajutor foarte important în prevenirea bolilor și în întârzierea semnificativă a îmbătrânirii. Antioxidanți? Desigur: Cine nu pofteste la gustul delicioselor căpșuni (un cunoscut aliment antioxidant) culese cu grijă la începutul verii?

Cartea *Alimente de bază* completează o serie de lucrări despre alimentație, dietetică și bucătărie. Am încercat să evităm excesul de termeni tehnici și de nume de produse care nu se găsesc ușor. Trecem în revistă aici de la virtuțile și proprietățile unei simple legume până la „produsele nutraceutice” sau cele mai recente suplimente alimentare apărute pe piață.

Includem, de asemenea, sfaturi pentru prepararea alimentelor și despre stilurile de fierbere, precum și modalitățile corecte de combinare a alimentelor, toate acestea cu scopul de a spori efectele lor favorabile. Este deja cunoscut și acceptat de specialiști faptul că ceea ce mâncăm (și modul cum mâncăm) ne influențează foarte mult emoțiile și dispoziția.

În cele din urmă, vă oferim și o listă bogată de rețete pentru a demonstra avantajele alimentelor de bază. Să ne amintim din nou ce zic yoghinii: „Un gram de practică valorează mai mult decât tone de teorie”. Sperăm că această carte, scrisă cu pasiune, despre numeroase soluții pentru o alimentație mai bună și mai sănătoasă vă va fi pe deplin utilă în practică.



Cremă din legume de primăvară





Dieta echilibrată

1

Clasificarea clasică a alimentelor

Nevoi dietetice zilnice

Top zece al regimurilor alimentare echilibrate

Alimente de bază pentru îmbunătățirea

calității vieții sexuale

Alimentele pe care le mâncăm în fiecare zi constituie ceva mai mult decât un ansamblu de gusturi și arome care ne încântă câteva momente. De aceea este de dorit ca alimentele să fie cât mai sănătoase și să satisfacă nevoile energetice de zi cu zi. Unul dintre secretele unui regim alimentar sănătos constă în cunoașterea proprietăților nutritive ale fiecărui aliment, precum și a varietății, combinațiilor și proporțiilor în care ar trebui să le mâncăm.

Atunci când alegem ce și cum mâncăm, urmăm de obicei un model oarecare sau un criteriu dietetic.

Cu excepția apei, substanțele nutritive pe care le solicită organismul nu se găsesc izolate; fac parte din alte substanțe: alimentele. Vom trece așadar în revistă toate acestea prin intermediul clasificării clasice a alimentelor și al diverselor și interesante tabele care ne vor ajuta să facem alegerile potrivite.

DIETĂ SAU REGIM?

Multe persoane consideră că dieta alimentară este același lucru cu „a ține regim”: o serie de indicații prescrise pentru a pierde în greutate sau pentru a vindeca o boală. Nu este complet greșit, dar „dieta” este un concept mult mai amplu: se referă la ce mâncăm și la cum mâncăm. Dieta este partitura, un model alimentar care depinde de anumite condiții atât proprii persoanei (vârsta și starea de sănătate, nevoile energetice, gusturile etc.), cât și străine ei (geografice, economice, sezoniere etc.). Adesea, tulburările pe care le suferim se pot vindeca sau atenua cu o alimentație corectă. Alteori, o situație concretă (de exemplu momentele de suprasolicitare), o stare trecătoare (sarcină, alăptare etc.) sau vârsta obligă la obiceiuri alimentare diferite. Să analizăm mai îndeaproape.



Clasificarea clasică a alimentelor

De obicei clasificăm alimentele în funcție de substanțele nutritive. Deși nu există o clasificare universală acceptată de către toți dieteticienii, care preferă în anumite cazuri să grupeze alimentele în funcție de proveniența lor (vegetală sau animală) sau în funcție de rolul pe care îl joacă în organism, cea mai obișnuită clasificare stabilite șase grupuri.

CEREALE ȘI ALIMENTE CU AMIDON

Alimentele din acest grup (grâu, orez, porumb, orz) apar atât în stare primară, cât și sub formă de făină. Acestea oferă proteine, vitamine (în special din grupul B) și carbohidrați, una dintre principalele surse de energie ale organismului. Au o considerabilă valoare calorică și, cu excepția tuberculilor (cartofi, cartofi-dulci etc.), conțin puțină apă.

• **Orezul.** Are mult mai puține grăsimi decât grâul și proprietăți hipotensive, iar procentul său scăzut de sodiu și potasiu îl face să fie indicat în special în tratamentul persoanelor care suferă tulburări cardiace și renale. Nu este astringent.

• **Ovăzul.** Cereală specifică regiunilor nordice, este foarte recomandat pentru capacitatea lui energizantă și stimulatorie, deoarece elementele sale nutriționale acționează asupra glandei tiroide. Este, în plus, diuretic și hipoglicemiant, din această cauză fiind recomandat mai ales persoanelor diabetice.

• **Orzul.** Este cereala cu cea mai mare cantitate de zaharuri (de aici utilizarea sa

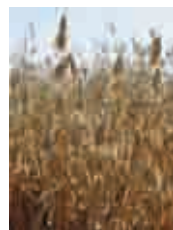
pentru producerea băuturilor alcoolice) și deține proprietăți calmante și răcoritoare. Ingerat sub formă de semințe de cereale germinate, provoacă sinteza de diastază care facilitează digestia amidonului.

• **Secara.** Deși are mult mai puțin gluten decât grâul și nu conține practic vitamina B₃ (PP), crește fluiditatea sângelui și din această cauză, consumată cu oarecare frecvență, previne anumite tulburări cardiovasculare. Este foarte recomandată în cazuri de hipertensiune, ateroscleroză și boli vasculare.

• **Porumbul.** Deține cel mai mare conținut de grăsimi dintre toate cerealele. Elementele sale active acționează direct asupra glandei tiroide, cu toate că nu crește ritmul ei, ci îl diminuează. Totuși, lipsa completă de vitamina B₃ (PP) îl transformă într-un aliment complementar.

• **Meiul.** Cu un procent considerabil de fosfor, fier și vitamina A, este foarte recomandat pentru a combate oboseala intelectuală, depresia, astenia și anemia.

• **Grâul.** Este cereala care s-a adaptat cel mai bine regiunilor din sudul Europei. Este cel mai bogat în săruri minerale (deține toate sărurile cunoscute: sulf, calciu, fosfor, fier, magneziu, potasiu, siliciu, sodiu etc.) și, în plus, un mare număr de



Cerealele, datorită numeroaselor proprietăți, trebuie să facă parte din orice dietă echilibrată.

Grâul maur

În ciuda numelui, nu este o cereală propriu-zisă. Cu toate acestea, consumul său este foarte recomandat, deoarece

conține mai mult calciu decât grâul și câțiva aminoacizi esențiali, cum ar fi triptofanul, care se găsește în proteinele animale.



Astăzi, mai mult ca niciodată, este important să acordăm o atenție deosebită alimentelor pe care le consumăm. În acest ghid complet al *alimentelor de bază* veți găsi concluziile unor oameni de știință, dar și descoperirile recente referitoare la calitățile nutritive și terapeutice ale unor fructe și legume.

Autoarea cărții ne îndeamnă să consumăm alimente care:

- întăresc articulațiile și oasele;
- ajută la rezolvarea unor probleme hormonale;
- protejează inima și circulația sangvină;
- previn cancerul și îmbătrânirea prematură;
- întăresc sistemul imunitar.

Rețetele de la final, care demonstrează avantajele *alimentelor de bază*, vă vor ajuta să puneți în practică sfaturile autoarei și, astfel, să mâncați mai bine și mai sănătos.

Drumul
spre sănătate este
pavată cu
legume, fructe
și cereale.

ISBN: 978-973-135-592-4



www.grupulcorint.ro