



Els aliments prohibits per una dieta saludable

MUTUALITAT FCF | 14/11/2018

El consum de certs aliments ens aboca a una mala alimentació. Tard o d'hora, sempre tendim a mantenir una dieta saludable al llarg de les nostres vides. Tothom parla d'una dieta saludable per evitar algunes malalties, tenir un pes ideal, o mantenir una vida saludable.



La temptació és la nostra enemiga. Hi ha productes que ens semblen atractius, que ens entren pels ulls, però el seu consum, si és constant i elevat, pot portar-nos malalties greus per la nostra salut. Segons l'Institut Mèdic Europeu de l'Obesitat (IMEO), aquests aliments poden repercutir molt negativament en el nostre cos, causant malalties com la diabetis (**avui és el Dia Mundial de la Diabetis**) colesterol alt, problemes cardiovasculars, obesitat, desnutrició, falta de vitalitat i, fins i tot, addicció.

Segons l'IMEO, hem de treure'ns del cap, i de la nostra dieta, aquests aliments:



- Brioixeria industrial: Tot just aporten nutrients, tenen un alt contingut de sucres. Són molt rics en afavorir el colesterol dolent (LDL) i, a més a més, són additius.
- Aliments molt processats: Aquells aliments que estan fets amb ingredients de mala qualitat, rics en sucres, greixos saturats, conservants i químics que a la llarga podrien repercutir negativament en la salut.
- Aliments arrebossats o fregits: Absorbeixen gran quantitat de greixos saturats que es relacionen amb efectes cancerígens.
- Embotits massa greixosos: Principalment aporten greixos d'origen animal (saturats).
- Aliments basats en farines refinades (pasta, arròs, la patata com el tubèrcul): Fan que el cos capti el sucre en excés, podrien alterar funcions metabòliques i hormonals, a més poden resultar additius. Evidentment la patata bullida, o l'arròs i la pasta sense processar, són saludables, però no si estan processats amb farines refinades (arròs fregit, patates fregides...)
- Alcohol: aporta calories "buides" i augmenta la sensació de fam.

Aliments recomanats:

Per tant, si volem una dieta equilibrada i saludable, hem d'ingerir aquells que potenciïn el funcionament correcte del nostre organisme, com per exemple els que contenen fibra. Aquests tipus d'aliments s'han de prendre cada dia, a excepció dels llegums que si les prenem un parell de dies a la setmana, ja és suficient. Aquest consum responsable



no només beneficia la nostra salut, també ens donarà una major longevitat i un equilibri emocional. Hauríem d'incloure:

- Fruïtes i verdures: Cada calorïa aporta una gran diversitat de vitamines i minerals; rics en fibra i saciant; mantenen els nivells d'energia. Consumir entre dues i tres peces diàries.
- Llegums: A més de ser rics en micronutrients, aporten proteïna que ajuda a mantenir la massa muscular.
- Fruits secs en quantitats moderades: aporten greixos saludables beneficiosos pel funcionament cerebral, el sistema immunitari, endocrí, hormonal i nerviós.
- Talls magres de carns animals: presenten proteïnes d'alt valor biològic, ajudant a mantenir un correcte nivell de colesterol i lípids en sang.
- Peix: Aporta proteïna i greixos saludables en forma d'omega 3.

Dieta equilibrada i hàbits saludables:

Mantenir una dieta equilibrada i saludable és molt important. Però aquest menjar beneficiós ha de complementar-se amb altres hàbits positius com l'activitat física, que ja com esportistes feu, el control de l'estrès, dormir 8 hores al dia, no fumar, pensar en positiu, hidratar-se adequadament i treballar en el nostre propi creixement personal.