

ELS ALIMENTS PROHIBITS PER UNA DIETA SALUDABLE

23 octubre, 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.

Però la temptació és la nostra enemiga. Hi ha productes que ens semblen atractius, que ens entren pels ulls, però el seu consum, si es constant i elevat, pot portar-nos malalties greus per a la nostra salut. Segons l'Institut Mèdic Europeu de l'Obesitat (IMEO), aquests aliments poden repercutir molt negativament en la nostra salut, causant malalties com 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:

- **Brioxeria 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 relaciona amb efectes cancerígens.
- **Embotits massa greixosos:** Principalment per aportar 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 a més poden resultar additius.
- **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 a diari, a excepció dels llegums que si les prenem un par 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:

- **Fruites i verdures:** Cada caloria 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 perfil lípid i nivells correctes de colesterol.
- **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.