

LA BRIOIXERIA INDUSTRIAL TREU-TE-LA DEL CAP

15 abril, 2024



Tant si jugues a futbol o practiques altre esport, o no fas esport, t'ha de treure del cap la brioixeria industrial perquè simplement és perjudicial per a la salut. Pot produir greus problemes de salut pel seu alt contingut en calories, greixos trans, sucre. O sigui tota una bomba de rellojería contra la nostra salut.

Croissants, magdalenes, dònuts, pastes de xocolata... Si, són molt temptadors en tot moment pel seu sabor imprescindible dolç i cremós, i a més el podem, aconseguir fàcilment a qualsevol lloc. Molts sabem que és perjudicial per a la salut, però caiem. El millor en aquests casos és tenir informació. Per això explicarem per què no és saludable la brioixeria industrial.

Per evitar patologies que afectin el teu rendiment esportiu ja saps que has de portar una dieta molt variada i basada en productes frescos. Això, més el fet que fas esport, és fonamental per a la teva salut.

La brioixeria industrial s'ha de treure de sobre

La brioixeria industrial estan engloben dolços de diferents formes com les pastes, pastissos, galetes, cereals d'esmorçar, barretes, xocolates... Tots aquests aliments tenen un comú denominador. Són rics en:

- Calories.
- Farines refinades.
- Olis vegetals de mala qualitat.
- Greixos Trans.
- Sucres.

És a dir, el millor de la casa. Tots molt perillosos a l'hora de consumir-los.

Una bomba de calories.

Ja sabeu que significa menjar moltes calories engreixa. I a més, són calories concentrades en un petit volum d'aliment. Cent grams ens aporten una mitjana de 450 kcal, el que equival a ingerir 600 grams de patates o 16.000 grams de mongetes verds. Això equivaldria a córrer una hora per cremar-lo. Aquesta quantitat de kcal suposa el 30% de les calories totals que una persona ingereix diàriament.

Les calories de la brioixeria industrial que no aporten res de tres al nostre organisme s'anomenen calories buides: moltes calories i poca quantitat de nutrients. Això és així perquè no contenen proteïnes de bona qualitat, ni greixos saludables, ni fibra, ni micronutrients, excepte la sal, que sol trobar-se en quantitats altes.

Els greixos hidrogenats o trans es generen mitjançant un procés químic que tenen molts avantatges per la indústria alimentària: principalment, el cost, ja que són més barates.

La indústria introdueix hidrogen a certs ingredients que contenen greix de forma natural en estat líquid, com, per exemple, els olis, a unes temperatures molt altes perquè es transformin en sòlids.

Per això, aquesta mena d'aliments tenen un temps més

durador, estan bons i són més fàcils de cuinar. Consumir tan sols cinc grams de greixos trans ja es considera perjudicial per la salut, segons estudis internacionals.

L'excés de sucre de la brioixeria industrial

L'Organització Mundial de la Salut (OMS), la nostra ingesta de sucre no hauria de sobrepassar el 5% de la nostra dieta diària, uns set terrosos, o 30 grams per a adults, i uns 4 terrosos, o 19 grams, pels nens. Per exemple, amb tan sols consumir quatre galetes de xocolata, que tenen uns 34 grams de sucre, equivalents a 8,5 terrosos, ja sobrepassem el límit diari.

Els sucres refinats i els sucres simples com la sacarosa, la glucosa o el sucre invertit han demostrat produir increments considerables dels nivells d'insulina en sang, per tant, un alt risc de diabetis tipus 2.

Alt contingut en sal

El contingut en vitamines i antioxidants és pràcticament nul en aquests productes, la qual cosa afavoreix la producció de radicals lliures. La presència de minerals és molt pobre, sent el sodi l'únic mineral que es troba, i en excés. Ja sabeu que consumir molta sal deriva en una hipertensió arterial.

Les ferines refinades

Les farines refinades són farines que se sotmeten a un procés industrial en el qual es creen partícules més fines i petites en eliminar part dels components fonamentals de la farina en gra sencer. Això dona lloc a un ingredient més digerible i permet ser utilitzat amb major facilitat que els productes de rebosteria.

A aquestes farines s'anomenen el salvat i el germen, allà on estan les vitamines, minerals i la fibra.

Olis vegetals de mala qualitat

Un dels motius pels quals la brioixeria industrial no és saludable és pel contingut que tenen en olis vegetals de mala qualitat. Són olis refinats als quals, com les farines, se les extreu les vitamines i els minerals.

Per la seva elaboració industrial s'usen temperatures

molt altes, produint oxidació als greixos i productes químics. Aquesta mena d'olis potencien el sabor dels aliments fent-los saborosos i a més abarateixen els costos de producció. És clar, el que fan és substituir olis de bona qualitat, com el d'oliva, per altres de mala qualitat.

Problemes de salut

La brioixeria industrial perjudica greument la nostra salut per culpa dels ingredients que tenen.

- **Generen addicció:** El grau de processament d'un producte i la combinació de greixos i sucres que contenen fa que no vulguem aturar-nos de menjar. A més, els sucres redueixen l'estrès a l'organisme al disminuir dels nivells de cortisol en sang. El cortisol és font d'estrès, i recorrem a la brioixeria i no poden ser dependents.

- **Obesitat i diabetis:** A causa de la seva aportació calòrica i la resta d'ingredients que posseeix, fa que guanyem pes. A més, com hem comentat anteriorment, al no saciar-nos i estimular el nostre apetit, és fàcil menjar més del que hauríem. Com aquests productes posseeixen una alta càrrega de glucèmia, el consum de brioixeria industrial està associat a tenir major probabilitat de patir diabetis de tipus 2.

- **Augmenta el risc de malalties cardiovasculars:** Consumir greixos trans, olis refinats i sal augmenten el risc de tenir hipertensió i colesterol, la qual cosa comporta el risc de malalties cardiovasculars. Els compostos de la brioixeria contribueixen a l'oxidació de les proteïnes LDL, a la inflamació i a l'elevació dels triglicèrids en sang.

En definitiva, si has llegit aquest article t'adonaràs de la importància que té apartar-se d'aquests aliments que ens entren pels ulls i que ens encanten, però que realment en oblidar per la nostra salut. Treu-te'ls del cap!!!