

ALIMENTE "VII" VERSUS ALIMENTE "MOARTE"

Filosofia de viață a veganilor trebuie înțeleasă și recunoscută de către toți: *mănâncă alimente "vii" ca să trăiești cu adevărat intens și sănătos!*

Noțiunile de alimentele "vii" și "moarte" sunt vehiculate cu precădere de către vegani. Prin consumul de alimente "vii", "crude" (fructe, legume, cereale integrale) organismul uman utilizează toate componentele majore și minore din produs iar omul folosește mai puțină energie pentru digestie decât în cazul celor tratate termic care devin astfel lipsite de microelemente și substanțe fitochimice, respectiv au o structură modificată a componentelor.

Alimentele "bune" sunt asimilate alimentelor "vii" (proaspete) dar cuprind și produse de origine animală și uleiuri puțin rafinate, iar alimentele "rele" sunt acele produse care deși nu produc vreo boală, pot mări riscul apariției unei afecțiuni dacă nu sunt consumate în cantități moderate.

Împreună cu alți factori, alimentele "bune" influențează calitatea vieții și sunt esențiale în ceea ce privește determinarea stării de sănătate fizică,

mentală și emoțională.

Despre funcționarea creierului este bine de știut că celulele nervoase consumă aproximativ 20% din glucidele ingerate din sânge, glucoză care este folosită pentru energie și de către creier, se recomandă ca glucoza să provină din carbohidrații complecși cu indice glicemic mic care nu solicită pancreasul să secrete multă insulină, astfel că în sânge să se mențină un nivel normal de glucoză.

Alimentele " bune" contribuie la:

ü Reducerea stării de stres și creșterea vitalității organismului,

ü Îmbunătățirea activității inimii prin împiedicarea coagulării sângelui în artere, reducerea colesterolului,

ü Îmbunătățirea stării antioxidante a organismului,

ü Lupta contra cancerului, raceli si gripe virale, dureri de cap si astm, diabet,

ü Îmbunătățesc fertilitatea și actul sexual,

ü Menținerea sănătății pielii, unghiilor, părului,

ü Putere mare de concentrare si buna dispozitie

Iată care sunt alimentele "bune" clasificate pe categorii:

" Legumele (verzi, oranj, roșii), fructele cât mai colorate (proaspete și cu indice glicemic mic) , cereale integrale(grâu, secară, orz, porumb, orez brun), leguminoase uscate (linte, fasole, mazăre, bob, năut, lupin), nuci, arahide, castane, semințe fara coajă, uleiuri mononesaturate și polinesaturate(de măsline, de in, de floarea-soarelui, de pește, din soia și din germeni de porumb), unt de arahide, carnea roșie de vită slabă, carnea de pui și pește sub formă fiartă, coaptă sau friptă.

" Ciocolata neagră cu 70% cacao, ou (max. 3/săptămână), laptele degresat și brânza din lapte degresat, pește bogat în acizi grași $\omega 3$ (păstrăv, somon, sardine), sucuri și nectaruri de fructe neîndulcite sau din legume, apa plată și minerală necarbonată, ceaiuri din plante medicinale.

Alimentele " rele " din dietă pot avea următoarele efecte:

ü Micșorează puterea de concentrare și buna dispoziție,

ü Slăbesc articulațiile, întăresc arterele, măbind riscul bolilor cardiovasculare și artritelor,

ü Slăbesc imunitatea organismului, conducând la dureri de cap, astm, umflarea articulațiilor, și deteriorarea pielii, unghiilor și părului,

ü Accelerează procesul de îmbătrânire,

ü Cauzează supraponderabilitate care poate merge până la obezitate morbidă,

ü Cauzează probleme digestive, inclusiv balonare, crampe, dureri abdominale,

ü Afectează advers fertilitatea și libidoul

Vă întrebați *de ce să ne ferim?* **Să evităm următoarele alimente "rele"** sau măcar să le mâncăm cu moderație:

" Zahărul rafinat și produsele zaharoase (produsele de cofetarie și patiserie), produsele pe bază de cereale rafinate (făinuri albe), grăsimi saturate (unt, untură, margarină), produsele din fructe care conțin zahăr (compoturi, dulcețuri etc.), produsele lactate grase și sărate, înghețate, cărnuri grase de vită, porc, rață, găscă,

" Preparate din carne (mezeluri, preparate din carne tocată), pește și carne prajită

" Conserve de legume și carne, arahide și alune sărate sau toastate în ulei

" Toate toppingurile pe baza de unt, brânză, smântână, frică

" Produsele excesiv de sărate (chipsuri, pop-corn, produsele de patiserie, pește, bacon etc.)

" Alimentele fast-food și junk food, sucurile îndulcite, băuturile carbogazoase și alcoolice tari (țuică, coniac, whisky etc.), cafea și ceai în cantități mari, îndulcite cu zahăr, berea în cantități mari.

În articolele următoare vom publica alimentele de bază și nu numai (laptele, oul, carnea, peștele, cerealele, fructele, legumele, ciocolata, berea și vinul): unde se situează ele în clasamentul alimentelor "vii" și "nevii" cât și beneficiul adus de acestea organismului uman.

Autor Zimbreanu Mihaela-Mariana