



Sfatul Medicului

Alimentatia si sanatatea

Publicat in data: *Sun, 22 Jan 2012 16:40:45*

Acest articol a fost citit de **2864** vizitatori unici

4 Stiti ca?

Potrivit nutritionistilor, carnea alba (de pui, de curcan, de peste) contine mai multe proteine si mai putine grasimi decat cea de porc sau de vita.

Pentru a fi digerati, carbohidratii (painea, cartofii, pastele fainoase, produsele de patiserie) au nevoie de alte enzime digestive decat proteinele sau grasimile.

75% din problemele de sanatate au legatura directa cu modul incorect de alimentatie, diferite diete, cure de slabire si cu surplusul de greutate.

Mierea ajuta la echilibrarea fizica si psihica, inlaturand oboseala.

In carnea slaba de vita se gaseste un acid cu proprietati deosebite, acidul linoleic conjugat, care are rol in arderea grasimilor si prevenirea obezitatii.

Pentru prima data, painea a fost atestata la egipteni pe peretii cavoului unui faraon care a domnit acum 3.000 de ani i.e.n

Cu o garnitura de legume, friptura de carne rosie furnizeaza organismului vitamina D, vitamina B12, crom, cupru, seleniu, zinc, fier.

Un kilogram de miere este echivalent sub raport caloric cu 50 de oua, cu 5.675 litri de lapte si cu aproximativ 40 de portocale.

Pentru a fi numita slaba, carnea de vita trebuie sa contina 5% grasimi, carnea de miel 9-10%, de iepure 5-6%, vitel 3%.

Painea, de fapt, nu ingrasa asa mult pe cat se crede. O felie de paine alba are 80 de calorii. Painea de seara are 65 calorii per felie.

Datorita continutului de fier, nutritionistii recomanda carnea de vita pentru a preveni anemia.

Painea ramane mai mult timp proaspata daca se pastreaza intr-un vals smaltuit, de sticla, sau de portelan, acoperit cu capac. Pe fundul vasului se va pune o bucata de cartof crud sau putina sare. Acestea ajuta ca painea sa nu mucegaiasca.

Asocierea dintre carne cu garnitura de cartofi prajiti sau piure provoaca probleme digestive. Carnea se digera in 15-20 de ore, in vreme ce carbohidratii din cartofi in cateva ore. Din acest motiv apar balonari si procese de fermentatie.

O friptura de carne slaba de vita (120g) furnizeaza 16% din necesarul zilnic de fier la femei si 20% din necesarul de fier pentru barbati.

Unul dintre cele mai apreciate si respectate deserturi din lume nu este ciocolata sau cine stie ce prajitura pretentioasa, ci branza.

Riscul de cancer de colon este de trei ori mai ridicat la marii consumatori de carne rosie, deoarece aceasta nu contine fibre alimentare, care protejeaza colonul si usureaza digestia.

Branza de orice fel se pastreaza cel mai bine sub un clopot de sticla. Ca sa nu mucegaiasca, se pun doua, trei cuburi de zahar sub clopot.

Kiwi previne **Atacul Vascular Cerebral (AVC)**. Anumiti nutrienti par sa joace un rol protector impotriva AVC. Este, in special, cazul vitaminei C si al potasiului. Ori, kiwi este fructul cel mai bogat in vitamina C si contine 300 mg de potasiu la 100g. Alte fructe bogate in vitamina C sunt: portocala, lamaia, capsuna, iar in potasiu, banana si avogado.



SPITALUL MUNICIPAL VULCAN

Str. N. Titulescu nr. 59, 336200, Hunedoara

Tel. 0254 570450, Fax. 0254 571902

web: www.spitalvulcan.ro, email: secretariat@spitalvulcan.ro

Sfat: Consumati vitamina C pentru a preveni AVC.

Mai putin de un sfert din *colesterol* (aproximativ 300 mg/zi) este furnizat direct de alimentatie: carne, galbenus de ou, produse lactate, organe, peste. Restul este sintetizat de catre ficat, din acizii grasi alimentari. Astfel ca este posibil sa avem un colesterol prea mare ca urmare a unei alimentatii prea bogate in grasimi saturate, sau ca urmare a unei sinteze excesive, care este cauzata de un defect genetic.

Va rugam cititi Termeni si Conditii.

Deocamdata nu exista nici un comentariu la acest articol!