



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Menjar bé!

L'alimentació és un dels pilars fonamentals per mantenir una bona salut

Ara que arriba l'estiu, també arriben les sortides variades i les vacances; i com no pot ser d'altra manera el menjar en forma part principal d'aquestes activitats. A vegades convé fer una mica de reflexió i revisar si allò que feim està bé i més si tenim en compte que el menjar té un efecte directe sobre el nostre cos i la salut.

L'alimentació és un dels pilars fonamentals per mantenir una bona salut. Una dieta equilibrada i nutritiva no només proporciona l'energia necessària per realitzar les activitats diàries, sinó que també juga un paper crucial en la prevenció de malalties cròniques i en la promoció del benestar general.

La connexió entre el que menjam i la nostra salut és innegable. Els aliments que consumim proporcionen els nutrients essencials que el nostre cos necessita per funcionar correctament. Aquests nutrients inclouen carbohidrats, proteïnes, greixos, vitamines i minerals, cadascun dels quals exerceix funcions específiques i vitals.

En alguns anteriors articles ja hem xerrat dels nutrients presents en el aliments, però un breu recordatori de les seves propietats sempre va bé. si voleu més informació us deixo aquí els enllaços a la resta d'articles.

<https://cuinant.com/pdf/13%20abril%2019.pdf> (13 abril 2019)

Carbohidrats: Són la principal font d'energia per al cos. Es troben en aliments com fruites, verdures, cereals i llegums.

Proteïnes: Són fonamentals per al creixement i la reparació dels teixits. Fonts de proteïnes presents a la carn, peix, ous, lactis, llegums i fruits

secs.

Greixos: Encara que sovint es demostren, els greixos són essencials per al funcionament del cervell i l'absorció de vitamines. Els greixos saludables es troben en l'oli d'oliva, alvocats, fruits secs i peix. També són font d'energia.

Vitamines i Minerals: Aquests micro-nutrients són crucials per a una varietat de funcions corporals, des de la formació d'ossos fins a la regulació del metabolisme.

També hem de tenir en compte que una dieta equilibrada pot ajudar a prevenir una sèrie de malalties cròniques, incloent-hi malalties cardíques, diabetis tipus 2 i certs tipus de càncer. Per exemple, una alimentació rica en fruites, verdures, cereals integrals i proteïnes magres pot reduir significativament el risc de desenvolupar hipertensió i obesitat, ambdós factors de risc per a malalties cardiovasculars. Adoptar una dieta saludable implica més que simplement consumir una varietat d'aliments. És important prestar atenció a la qualitat, la quantitat i la combinació dels aliments que ingerim.

L'alimentació no només afecta la nostra salut física, sinó també la nostra salut mental. Una dieta saludable pot millorar l'estat d'ànim, augmentar l'energia i ajudar a combatre trastorns mentals com la depressió i l'ansietat.

Factors a tenir en compte:

- Varietat i equilibri: Consumir una àmplia varietat d'aliments assegura que s'obtinguin tots els nutrients necessaris. Cap aliment per si sol pot proporcionar tots els nutrients que el cos necessita, per la qual cosa és essencial incloure di-



ferents grups d'aliments en els nostres menús del dia dia.

- Moderació i control de racions: Menjar amb moderació i controlar les racions ajuda a mantenir un pes saludable i a prevenir el sobrepès i l'obesitat. És important ser conscient de la mida de les racions i evitar el consum excessiu d'aliments, especialment aquells alts en calories, greixos saturats, sucres i sodi.

- Importància dels aliments integrals: Optar per aliments integrals i mínimament processats és fonamental per a una dieta saludable. Els aliments processats sovint contenen additius, conservants i sucres afegits que poden ser perjudicials per a la salut.

- Menjar regularment i no saltar-se menjades: És important menjar a intervals regulars per mantenir els nivells d'energia i evitar la fam excessiva que pot portar a menjar en excés. Saltar-se menjades, especialment el berenar, pot alentir el metabolisme i augmentar el risc d'hàbits alimentaris poc saludables.

- Menjar conscientment, prestant atenció als senyals del cos, pot millorar la digestió i promoure una relació més saludable amb el menjar.

- L'entorn en què menjam pot influir en les nostres eleccions alimentàries. Menjar en un ambient relaxat i sense distraccions pot ajudar a gaudir més del menjar i a ser més conscient del que es consumeix.

- Certs nutrients són importants per a la salut mental. Per exemple, els àcids grassos omega-3, que es troben en el peix, són essencials per a la funció cerebral i poden ajudar a reduir els símptomes de la depressió. Les vitamines del grup B, presents en cereals integrals, carns i verdures, també són crucials per al funcionament del sistema nerviós.

- El consum excessiu de sucres i aliments processats ha estat vinculat a un augment dels trastorns de l'estat d'ànim. Aquests aliments poden causar pics i baixades en els nivells de sucre en sang, cosa que pot afectar negativament l'estat d'ànim i l'energia.

- Planificar els menjars amb antelació pot ajudar a assegurar que es consumeixen aliments saludables i equilibrats. Preparar els menjars a casa permet tenir un major control sobre els ingredients i les racions.

- Llegir les etiquetes dels aliments pot proporcionar informació valuosa sobre el contingut nutricional i ajudar a prendre decisions més informades. És important prestar atenció a la quantitat de calories, greixos, sucres i sodi en els productes.

CUINA DE TEMPORADA:

Amanida tèbia de peix

Amb verdures i vinagreta de taronja.

INGREDIENTS (4 pers.):

- 4 gambes fresques.
- 4 escopinyes per persona
- 2 muscles per persona.
- 50grs de rap per persona.
- 3 tomàtiques cherry per persona.
- Lletuga variada
- Algunes verdures de temporada
- Sal, Oli d'oliva, Llimona, Vinagre, Julivert picat.

SALSA VINAGRETA:

- Oli d'oliva
- vinagre i suc de taronja a parts iguals.
- anet picat
- sal i una cullerada de salsa ketchup.

ELABORACIÓ:

- Neteja la lletuga i la trosseja amb la mà, prepara la verdura i talla les tomàtiques a la meitat.
- Neteja tot el peix i marisc, assaona-lo i trempa-lo amb llimona i salteja-l'ho-lo dins una pella, abans de retirar-lo del foc espolvoreja-l'ho amb julivert picat.
- Munta el plat amb un llit de fulles de lletuga i a sobre tot el peix i marisc.
- Regala-l'ho amb la vinagreta emulsionada abans de servir.



ESCOLA DE CUINA:

Algunes coses més a tenir en compte:

- Augmentar la ingesta de fruites i verdures és una de les millors formes de millorar la qualitat de la dieta. Aquests aliments són rics en vitamines, minerals i fibra, i baixos en calories.
- Mantenir-se ben hidratat és fonamental per a la salut general. L'aigua és la millor opció per mantenir-se hidratat, i és important limitar el consum de begudes ensucrades i alcohòliques.
- El ritme de vida que duim pot fer que sigui difícil dedicar temps a la planificació i preparació de menjars saludables. L'estrès i les exigències laborals sovint porten a optar per opcions de menjar ràpid i poc saludable.
- Convé, de tant en tant, aturar-se i fer un poc d'autoreflexió.