

BUC T RIA S N T II

MANUAL
PENTRU
O BUN NUTRI IE

Ferran Adria
Valentin Fuster
Josep Corbella



CORINT

* Cum să pregătim plato- uri de mâncare echilibrate din punct de vedere nutrițional

Împărțiți farfuria în trei părți egale:

- O parte verdețuri, zarzavaturi sau chiar și fructe.
- O parte carbohidrați complecși (cartofi, orez, paste, leguminoase, pâine...)
- O parte pentru un aliment bogat în proteine (carne, pește, ouă...)

Variați formele de gătire, sosurile, dressingurile...

1. Carbohidrații complecși

Cartofi

La cuptor, microunde, fierți...

Pastele

Doar fierte, sau fierte și sărate.

Orez și alte varietăți

(integral, sălbatic...)

Leguminoase

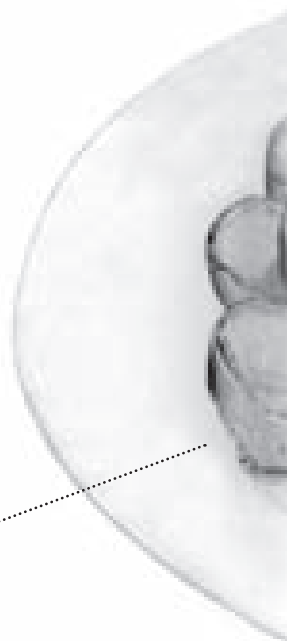
Năut, fasole, linte...

Alte cereale

Ovăz, orz, porumb, mei...

Pâine

La cuptor, chifle, toast, integrală, din diferite cereale...

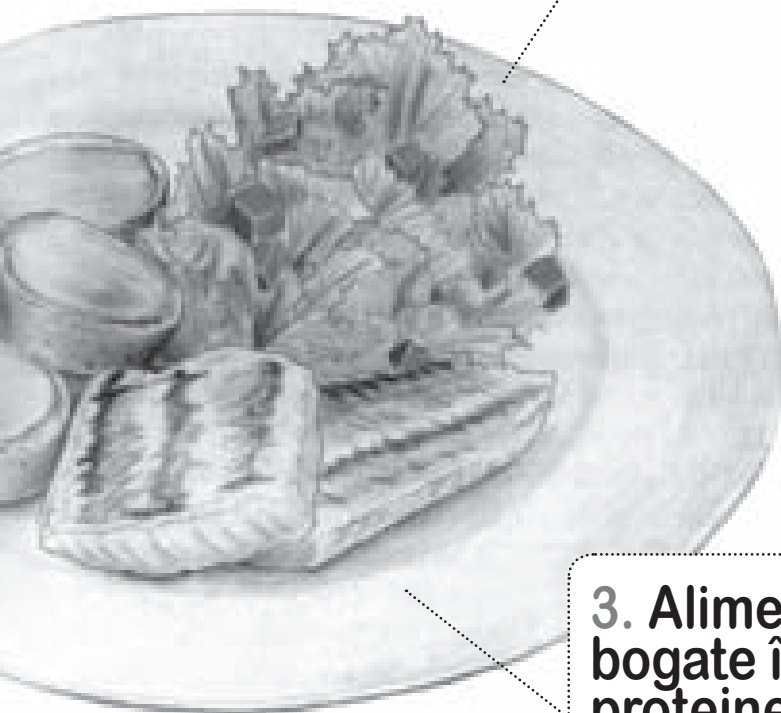


2. Legumele

Salate variate

Verdețuri

Fierțe, sărate, gătite la aburi, la microunde, la cuptor, gratinate...



3. Alimentele bogate în proteine

Pește (alb sau albastru)

La grătar, gătit la aburi, la microunde, la cuptor.

Carne

La cuptor, friptă, la grătar.

Ouă

Tari, prăjite, omlete...

Este mai sănătos să fim vegetarieni?

Din cei douăzeci și doi de aminoacizi necesari pentru a construi un corp sănătos, sunt opt care pot fi obținuți doar din alimente, în timp ce alți paisprezece pot fi sintetizați chiar de către organism. Aceștia opt sunt denumiți aminoacizi esențiali și se găsesc din belșug în alimentele de origine animală, cum sunt carnea, peștele, ouăle și laptele. Alimentele de origine vegetală aduc mai puține proteine și niciunul dintre ele, excepție făcând soia, nu conține cei opt aminoacizi esențiali.

De aceea o dietă vegetariană strictă, cum este cea promovată de veganism, mai bine spus o dietă fără niciun aliment de origine animală, poate face loc unor carențe grave ale unor aminoacizi esențiali, dacă nu știm cum să combinăm corect legumele. De asemenea, vegetarianismul poate produce carențe de alți nutrienți care provin de obicei de la animale, cum sunt calciul, grăsimile omega 3, vitamina D și mai ales vitamina B12 și din acest motiv este recomandabil să se consume alimente îmbogățite cu acești nutrienți (ca cerealele pentru micul dejun cu vitamina B12) sau suplimente nutriționale, pentru a preveni bolile. Pe de altă parte, o dietă vegetariană care include laptele și ouăle, alimente care nu necesită sacrificiul niciunui animal, include toți aminoacizii esențiali, cum sunt calciul și vitaminele D și B12.

Între dietele vegetariene și dietele omnivore, nu sunt unele în mod clar mai bune decât celelalte. Dacă sunt urmate corect, ambele pot să aducă organismului toți nutrienții necesari în cantitățile potrivite și să fie perfecte pentru o persoană adultă sănătoasă, chiar și dietele vegane. Dacă sunt urmate greșit, ambele pot fi dăunătoare. În general, dăunătoare datorită excesului în cazul dietelor omnivore, care pot duce la obezitate, diabet, hipertensiune sau niveluri ridicate de colesterol, printre

alte tulburări. Și dăunătoare datorită deficitului, în cazul celor vegetariene, în care nu sunt rare cazurile de anemie datorită lipsei de fier – care se găsește din belșug în carnea roșie și în unele moluște ca midiile – sau a vitaminei B12, D și calciului.

În cazul femeilor însărcinate, copiilor, adolescenților și vârstnicilor, medicii nu s-au pus de acord dacă să recomande sau să descurajeze dietele vegetariene, și mai ales pe cele vegane. Astfel, Asociația Dietetică Americană sau Fundația de Nutriție Britanică susțin că dietele vegetariene planificate bine sunt potrivite în toate etapele vieții. Dar Societatea de Nutriție din Germania și Comisia de Nutriție Federală Elvețiană nu recomandă dietele vegane pentru femeile însărcinate, pentru perioadele de creștere și pentru persoanele vârstnice.

Rosa, atunci când are paciente însărcinate care sunt vegetariene, discută cu ele. Dacă dieta vegetariană este optimă, le zice ea, nu va dăuna cu nimic dezvoltarea fătului. Dar le reamintește că multe persoane vegetariene cred că au o dietă corectă și în realitate au carențe alimentare. Și că o carență alimentară poate trece neobservată la o persoană adultă fără alte probleme de sănătate. Dar pentru un făt care se formează poate lăsa sechele pentru toată viața.

Cum să-i facem pe copii să mănânce din toate

Acum că Pablo a împlinit opt ani a început să mănânce iahnie fără să se plângă. Chiar îi place. La fel și Cris. Dar Carla va ajunge în curând la vârsta primei ei mari răzvrățiri. Vârsta la care totul este nu. Va refuza chiar și lucrurile care îi plac, totul pentru a-și apăra autonomia, și cu mai multă putere va refuza lucrurile care nu îi plac, cum ar fi – așa cum era de așteptat – prima ei frunză de salată verde sau prima ei conopidă. Iar masa din sufragerie se va transforma din nou într-o zonă de conflict.

BUCĂTĂRIA SĂNĂTĂRII

MANUAL PENTRU O BUNĂ NUTRIȚIE

Ferran Adria
Valentin Fuster
Josep Corbella



Bucătăria sănătății ne propune o temă de mare actualitate: cum să ne hrănim sănătos și, în același timp, să mâncăm cu plăcere.

Scrisă de două personalități în domeniu – renumitul cardiolog Valentin Fuster, premiat de cele mai importante instituții internaționale de cardiologie, și de Ferran Adria, desemnat cel mai bun bucătar al deceniului 2010 – și redactată de jurnalistul Josep Corbella, lucrarea nu se limitează la simple sfaturi, ci prezintă într-un mod accesibil și argumentat științific cum se poate trăi sănătos dacă ne hrănim cu știință.

Rolul micului dejun în păstrarea greutății adecvate, cum să cumpărăm, să combinăm și să păstrăm alimentele, cum să-i învățăm pe copii să se hrănească sănătos, diete pentru prevenția cancerului, recomandări pentru persoanele vârstnice, demitizarea unor alimente considerate sănătoase și reconsiderarea altora apreciate până nu de mult nesănătoase, sfaturi practice pentru gătit, rețete culinare ș.a., toate sunt prezentate firesc prin reconstituirea momentelor de masă de-a lungul unei zile, într-o familie ai cărei membri sunt puși în situații ilustrative pentru o bună nutriție.

Din seria cărților publicate de Editura Corint pe această temă scrise de renumitul cardiolog Valentin Fuster au mai apărut: *Învață să trăiești sănătos*, în colaborare cu Josep Corbella (2009), și *Înimă și minte*, în colaborare cu Luis Rojas Marcos și Emma Reverter (2011).

ISBN 978-973-135-643-3



www.grupulcorint.ro