

Laura Quinti

Appunti di nutrizione

Introduzione

Introduzione

Gli esseri umani si cibano di qualunque cosa: dalla secrezione mammaria (latte) ai cristalli minerali (sale da cucina), dai fiori (zucca) alla frutta (mela) ai semi (nocciole) alle radici (ginger) foglie (insalata) alghe di mare (agar agar) funghi, pesci, uova di pesce (caviale) di uccelli, di carne.

Tutte queste sostanze, dopo una trasformazione in diverse modalità, diventano le migliaia di alimenti che troviamo nei supermercati e nei negozi.

Possiamo quindi mangiare una quantità illimitata di sostanze ma questo non significa che tutte siano adatte al genere umano.

L'uomo ha una grande capacità di adattamento e questo vale anche nel campo della nutrizione.

La scienza ha però dimostrato che alcuni alimenti sono più salutari, altri meno, alcuni sono indispensabili altri addirittura nocivi.

Il concetto di nocivo va distinto non solo tra i vari alimenti ma da persona a persona considerando l'età cronologica, lo stile di vita, la nazionalità e tanti altri fattori.

Un'eschimese ovviamente è costretto a cibarsi prevalentemente di pesce, una dieta può determinare una serie di patologie croniche dovute allo scarso consumo di prodotti vegetali.

Alcuni cibi vegetali, **piante medicinali**, hanno sostanze capaci di produrre effetti simili ai farmaci, senza averne gli effetti collaterali, prevengono le malattie e spesso correggono la tendenza alle malattie, avendo proprietà curative.

In questi ultimi anni, l'interesse per la nutrizione ha spinto sempre più gli scienziati ad analizzare da punto di vista fisico e chimico gli alimenti, ed è ormai dimostrato che frutta, cereali, legumi e vegetali hanno, oltre ai soliti elementi nutritivi contenuti in tutti gli alimenti, due componenti assenti in quelli di origine animale, che sono:

- Antiossidanti (alcune vitamine e minerali)
- Sostanze fitochimiche con proprietà curative).

I cibi di origine animale possono essere necessari in alcuni casi ma mai sono indispensabili.

Alla base della nutrizione umana ci sono invece frutta, cereali, legumi e vegetali.

L'unica eccezione è la prima fase della vita, durante l'allattamento.

Il genere umano ha bisogno del cibo per tutta la vita, gli alimenti forniscono sostanze nutritive ed energia,.

Alcuni però possono causare delle malattie e svariati disturbi.

Altri sono tossici ed altri guariscono dalle malattie.

La provenienza dei cibi è varia.

Dal regno animale: certe secrezioni, le uova e le carni di vari animali di terra aria ed acqua, vengono usate come cibi, ma non tutte hanno un effetti benefico per chi se ne nutre.

Dal regno minerale: acqua e sale, non sono originati da nessun organismo vivente.

Dal regno vegetale: gli alimenti che vi appartengono sono i migliori dal punto di vista curativo

- alghe marine che si mangiano intere, che siano composte da una cellula microscopica (spirulina) o da molte
- piante superiori: che provengono da una sola pianta, frutta, radici, semi
- funghi vengono classificati come vegetali che appartengono ad un regno indipendente.

Proprietà curative dei vegetali

Diuretiche

Aumentano la produzione dell'urina, favoriscono la funzionalità renali e riducono gli edemi.

Sedani, porri, melanzane, meloni, cocomeri, asparagi.

Stimolanti epatici

Aumentano il flusso di bile e disintossicano il fegato.

Carciofi, nespole e cardi.

Astringenti

Contengono tannino, sostanza che asciuga la mucosa intestinale e la mucillagine che la ammorbidisce.

Cachi, mele cotogne, mele, carrube, nespole e melagrane.

Antisettici urinari

Contrastano gli effetti della cistite e di altre infezioni urinarie senza attivare una resistenza batterica.

Ipolidemici

Tonificano la mucosa digestiva, abbassano il livello di colesterolo ed i trigliceridi nel sangue.

Avocado, fagioli, noci, semi di girasole, patate dolci.

Digestivi

Facilitano la digestione.

Papaia, zucchine, ananas, patate.

Lassativi

Facilitano la funzione intestinale.

Cardi, cereali integrali di grano, prugne e melanzane.

Anticancerogeni

Le loro sostanze fitochimiche pare ritardino o blocchino la crescita delle cellule cancerogene.

Broccoli, cavolfiori, cardi, arance, limoni, prugne, uva e pomodori.

Antianemici

Stimolano la produzione del sangue.

Rape rosse, albicocche, spinaci, lattuga, pistacchi: queste hanno una quantità di ferro maggiore delle lenticchie.

ricco di alghe.