

ALIMENTS SALUDABLES PEL COS I LA MENT

Resum taller d'alimentació Granja Cristall - Palamós

Per: Dra. Carme G. Camins



L'alimentació està estretament relacionada amb els processos afectius de la persona. Des de el naixement la relació afectiva amb la mare s'estableix a través de l'aliment que ella li proporciona. D'aquí que moltes persones mengen per omplir la seva buidor emocional que es l'angoixa de certs aspectes de la seva vida no solucionats.

El menjar també crea lligams afectius amb els que comparteixen la mateixa taula, amics, família, etc. Avui en dia, s'han perdut aquest espais de convivència en moltes famílies en les que ja no es cuina i el menjar s'obté directament de la nevera, menjant-se de forma individualitzada. Aquesta es una de les causes de que hagin augmentat malalties lligades a l'alimentació com l'anorèxia i la bulímia, en que la persona menja compulsivament i ha perdut l'essència de la nutrició.

Avui en dia el menjar ha sofert un fort procés d'industrialització, de manera que ingerim moltes calories buides de contingut nutritiu. La població pateix d'obesitat però a la vegada presenta dèficit d'elements essencials per la salut.

En aquest taller proposarem certs canvis a l'alimentació per evitar que es produeixi aquest fet, ja que allò que mengem també afecta el nostre estat d'ànim.

La corba de la glucosa, es a dir el nivell de glucosa que hi ha a la nostra sang, es important que sigui estable, que tingui pocs alts i baixos, ja que això influenciarà la nostra estabilitat emocional. Si la glucosa està molt alta notarem eufòria i hiperactivitat, si està baixa patirem de cansament, ansietat i baix estat d'ànim.

Per això hem d'ingerir aliments que s'absorbeixin lentament i que no provoquin una pujada brusca de l'insulina. Aquests aliments son cereals integrals, llegums, fruits secs, llavors, verdures, etc. I evitar les farines blanques, els sucres, els dolços, la fruita dolça en excés, etc.

També avui en dia es fa un abús de proteïna animal (carn vermella, embotits, etc.) cosa que fa que la sang es torni molt àcida per els residus d'àcid úric que deixen aquests

aliments. L'equilibri àcid/base es molt important perquè si l'alterem, l'organisme perd molts minerals en restaurar-lo. També una sang àcida es un brou de cultiu per infeccions de tots tipus.

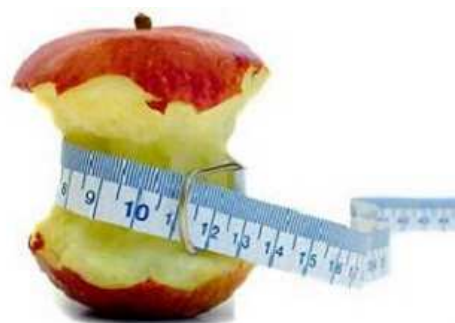
Mengem per nodrir el cos, no només per omplir l'estómac o per el plaer que proporciona el menjar. De manera que proposem una dieta equilibrada que ens aporta salut i benestar, per poder-la seguir de forma continuada, excepte per les persones que puguin tenir algun problema de salut específic i que necessitin una dieta personalitzada. Aquesta dieta es la següent:

Mati

- Un got d'aigua en dejú o infusió de te verd, rooibos, etc., amb mel crua.
- Una peça de fruita o compota de poma.
- Pa integral amb tahin cru (pasta de sèsam) o mantega i mermelada sense sucres afegits.
- Iogurt de soja (Sojade) amb muesli (cereals integrals, fruits secs, llavors, etc.)

Migdia

- Primer plat: Amanida, verdures, llegums, gaspatxo, etc.
- Segon Plat: Peix, Pollastre, Gall d'indi o ous (Carn vermella i porc, molt de tant en tant)
- Una vegada a la setmana canviar el segon per proteïna vegetal: cereal integral + llegums.
- Postres: Fruits secs sense torrar i sense sal (nous, ametlles, avellanes i panses) o una poma.



Tarda

- Infusió. Pa integral, fruita seca, flocs de civada amb iogurt de soja, una peça de fruita o compota de poma.

Nit

- Arròs amb verdures o samfaina, Puré de verdures, Sopa de verdures, Verdures al Wok (cruixents) amb arròs o pasta integral amb salsa de verdures.
- Postres: Pomes al forn o una poma.

Recomanacions

- Beure l'aigua fora dels àpats.
- Al vespre no menjar: amanides, ous, làctics o fruites àcides.
- Utilitzar tot tipus d'herbes i espècies per condimentar, sobretot cúrcuma i curry (excepte picants).
- Menjar cada dia fruita seca(ametlles, avellanes, nous, etc.)
- Reduir, progressivament, el consum de sal, fins a eliminar-la. Substituir-la per espècies (Mentrestant utilitzar sal marina, sense iode).
- Amanir tots els primers plats amb oli d'oliva verge (primera pressió en fred) barrejat amb oli de lli (Omega 3) en una proporció de 1 lli i 3 oliva.
- Evitar les patates, pastes, pa blanc, embotits, enllaunats i làctics.
- En la mesura del possible, utilitzar aliments biològics.
- Cada dia fer exercici moderat i estiraments musculars (ioga)

No cal capficar-se en la pròpia figura, però si veure que l'excés de greix corporal comporta una gran quantitat de malalties de tot tipus. És important el bon equilibri entre el fons i la forma de la persona, cercant una bona identificació amb la pròpia imatge corporal i a la vegada amb les qualitats i capacitats personals, intentant no caure en l'error de negar l' influència psicològica de l' imatge, sinó entendre que justament l'atractiu d'una persona rau en que s' accepti a sí mateixa, dintre dels límits del que pot ser perfeccionable. L' encant radica en el fet de sentir-se bé dintre del propi cos, més que en la perfecció d'aquest, i no oblidar tampoc els factors intangibles que també configuren l' imatge, com són per exemple la expressivitat. D'aquí que la Psicoestètica ens digui que: "No hi ha una bellesa exterior sense una harmonia interior".