

SANA ALIMENTAZIONE

Tuesday 07 October 2008

Alimentarsi in pieno Benessere 1°Puntata

GLI ALIMENTI Il corpo umano può essere paragonato ad una macchina. Un'automobile ad esempio mantiene buone prestazioni se dispone di idoneo carburante (benzina, gasolio, gas) ed inoltre di olio, acqua, grasso, eccc.... Allo stesso modo, le complesse funzioni della macchina umana devono essere rifornite di energia e di preziosi materiali: l'organismo assume queste sostanze necessarie dagli alimenti che permettono il mantenimento della dinamica vitale dell'organismo così come il rinnovamento e la riparazione dei tessuti, l'accrescimento, la riproduzione. I principi alimentari si distinguono in: carne, pesce, verdura, frutta, latte, ecc... A questi va aggiunta l'acqua, ambiente nel quale si svolgono tutte le funzioni interne collegate con la vita. Il bisogno nutrizionale è soggettivo, variabile in funzione di fattori biologici, fisici, dinamici, ambientali. La dieta non dovrebbe introdurre nell'organismo nulla che possa recare danno alla salute attuale e futura pertanto essa va ragionata, non può essere assolutamente casuale! La loro assunzione comporta una serie di processi di trasformazione chimica (digestione) fino ad ottenere principi alimentari semplici distinti in Energetici che forniscono l'energia misurata in calorie o Kcalorie; sono l'equivalente del carburante delle macchine. Non energetici (plastici) necessari "all'edificio vivente" come mattoni per una casa ENERGETICI

4grassi (o lipidi)

9proteine (o protidi)

4alcol etilico