

MANGIARE BENE PER VIVERE MEGLIO.

LE PROTEINE sono la componente più importante del nostro organismo dopo l'ACQUA, e il loro nome lo sottolinea: deriva dall'antica parola greca "prótelos" che significa "di primaria importanza".

IL NOSTRO organismo si compone infatti di MILIARDI di cellule, e queste a loro volta, sono costituite proprio a partire dalle Proteine.

Sono fatti di Proteine anche gli enzimi, gli ormoni, gli anticorpi, i muscoli, le ossa, i capelli, la pelle, tutti gli organi interni.

LE PROTEINE NASCONO DALLA COMBINAZIONE di poco più di venti sostanze piccolissime:

gli aminoacidi. Di questi che compongono le Proteine, il nostro organismo è capace di sintetizzarne alcuni, che sono detti "non essenziali", gli altri, "essenziali", deve invece assumere con gli alimenti.

UN ALIMENTO è PIÙ COMPLETO QUANTI PIÙ AMMINOACIDI ESSENZIALI CONTIENE.

Gli ALIMENTI PIÙ COMPLETI DI TUTTI SONO

- Quelli di ORIGINE ANIMALE, COME LA (proteine) CARNE, IL PESCE, IL LATTE e LE UOVA, POIQUÈ CONTENGONO TUTTI GLI AMMINOACIDI ESSENZIALI.
- QUELLI di ORIGINE VEGETALE, COME I CEREALI e i LEGUMI, SONO:

I CARBOIDRATI

CHIAMATI ANCHE "GLUCIDI" SONO SOSTANZE DAL SAPORE DOLCE

SONO TRE TIPI di CARBOIDRATI SEMPLICI

IL GLUCOSIO - IL FRUTTOSIO - IL GALATTOSIO (POSSONO AVERE PROPRIETÀ MOLTO DIVERSE IN NOSTRO ORGANISMO).

DUE MONOSACCARIDI SI UNISCONO, PRODUCONO CARBOIDRATI UN PO' PIÙ COMPLESSI: I DISSACCARIDI

GLUCOSIO + FRUTTOSIO → SACCAROSIO
(ZUCCHERO DA CUCINA)

GLUCOSIO + GALATTOSIO → LATTOSIO
(ZUCCHERO di LATTE)

GALATTOSIO + GALATTOSIO → MALTTOSIO
(ZUCCHERO dell'AMIDO)

Quando i Monossaccaridi che si uniscono sono più di due, si hanno i carboidrati più complessi, i Polisaccaridi.

Il Polisaccaride più importante nella nostra alimentazione è l'Amido, che si trova soprattutto in alimenti di origine vegetale come la pasta; il pane, il riso, i legumi, le patate, le banane, le castagne.

Oltre all'Amido ci sono il glicogeno contenuto nella carne e nel fegato, e le fibre vegetali.

I GRASSI O Lipidi

Possono essere di origine animale o vegetale.

Acidi grassi saturi → si trovano nella carne → negli alimenti di origine animale → Burro, la Margarina, il lardo, lo strutto. (A temperatura ambiente sono solidi, pesanti e difficili da digerire. → Aumenta il livello di colesterolo e trigliceridi nel sangue (l'ipertensione))

Acidi grassi insaturi → sono di origine vegetale → l'olio di oliva, e di semi. (A temperatura ambiente sono liquidi, leggeri, e più digeribili).

I SACI MINERACI
I MINERACI SVOLGONO MOLTISSIME FUNZIONI UTILI

IL FERRO TRASPORTA L'OSSIGENO NEL SANGUE.

IL CALCIO È IMPORTANTE NON SOLO PER FORTIFICARE LE OSSA E I DENTI, MA PERMETTE ANCHE DI CONTRARRE I MUSCOLI E RENDE ANCHE IL BATTITO DEL CUORE.

DAI FLUORO DIPENDE LA SALUTE DELLO SMALTO

SENZA QUESTA PICCOLA MINIERA, IL NOSTRO ORGANISMO NON POTREBBE SOPRAVVIVERE.

LE VITAMINE ANCHE I MINERACI DEVONO ESSERE ^{PRESE} IN QUANTITÀ RIDOTTE. SE È IN ECCESSO POSSONO PRODURRE GRAVI DANNI.

TROPPO FERRO CAUSA UN PERICOLOSO SOVRACCARICO DEL FEGATO, DEL PANCREAS E DEL CUORE.

QUANTITÀ GIORNALIERA DA ASSIMILARE SUPERIOR^A 100mg
CALCIO - FOSFORO - MAGNESIO - SODIO - POTASSIO
CLORO.

VITAMINA (AMINA DELLA VITA) → CASIMIRO FUNK
SCIENZIATO POLACCO CHE NEL 1900 SCOPRI LA "AMINA"

SONO 13 FINO A 17 → LE DIVIDONO IN DUE GRANDI GRUPPI
SI SCIOLGONO NELL'ACQUA (IDROSOLUBILI) E
QUELLE SI SCIOLGONO NEI GRASSI (LIPOSOLUBILI)

L'ACQUA

IL CORPO UMANO \rightarrow 65% Persona Adulta
Un Bambino \rightarrow 70%

È un costituente fondamentale dell'organismo anche non fornisce energia, nemmeno calore MA È importantissima perché svolge funzioni biologiche fondamentali
Scioglie i principi nutritivi e li trasporta in tutti i punti del corpo, elimina le sostanze di rifiuto e lubrifica le articolazioni e l'esofago.

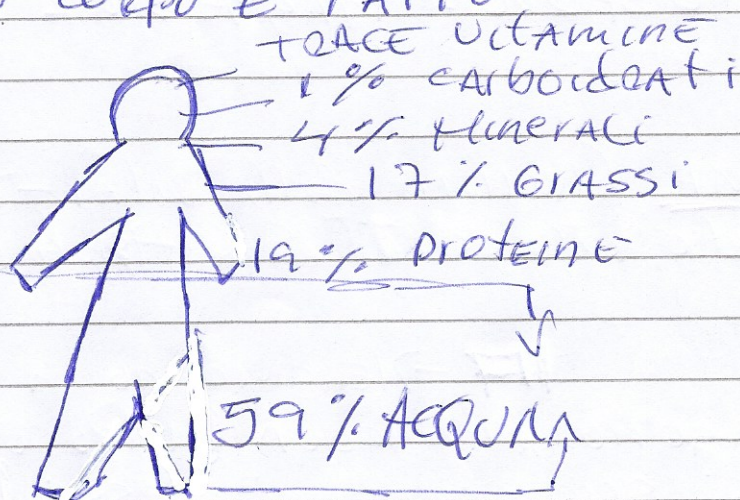
Funzione delle sostanze nutritive

Carboidrati \rightarrow energetica
Lipidi

Proteine \rightarrow costruttrice

Vitamine e sali minerali \rightarrow regolatrice

Nostro corpo è fatto



LA DIETA → GRUPPI di ALIMENTI
NELLA GIUSTA QUANTITÀ per il nostro corpo
che contenga tutti sostanze nutritive.

Modo corretto della nostra Alimentazione

- Gruppo ① CARNE, PESCE, UOVA
- ② LATTE e DERIVATI
- ③ CEREALI e DERIVATI
- ④ LEGUMI SECCHI
- ⑤ GRASSI DA CONDIMENTO
- ⑥ OLIAGGI e FRUTTA (V.A)
- ⑦ ORTAGGI e FRUTTA (V.C)

MANGIARE MOLTO cibi nel corso di uno stesso
PUÒ PROVOCARE problemi digestivi → ACIDITÀ,
GONFIORE, [digestione ^{dura} molto] → SPiacevoli
E' QUANDO il cibo prende a fermentarsi e
e imputridirsi.

I CEREALI

SONO LE PIANTE come il Frumento, il RISO,
il mais, l'AVENA, l'ORZO

LA CARNE E IL PESCE

LA CARNE: MASSE MUSCOLOSI (buoi, MAIALI, Pecore,
CAVALLI).

DA COEFICE: conigli, polli, le oche.
Della SELVASSINA: cinghiali, le lepri, pernici.

IL LATTE

E' IL PIU' completo e Meglio corrisponde alle
NECESSITA' nutritive. Fornisce Proteine di alto

VALORE BIOLOGICO, Lipidi ASSIMILABILI,
ZUCCHERI (LATTOSIO), MOLTI SALI MINERALI
e TUTTE LE VITAMINE. e anche molto
nutriente, energetico

L' UOVA

Fonte ricchissima di proteine, Accrescere
e ricostruire i tessuti, ELABORARE gli
ormoni e gli enzimi

I LEGUMI

Si Presentano racchiusi in baccelli
COME: FAGIOLI, piselli, i ceci, lenticchie,
FAVE, SOIA, Lupini Fonte più importante
di proteine e fonte di energia
Quando sono secchi il VALORE nutritivo
è elevato

OBESITÀ: L'energia in eccesso si accumula
sotto forma di grasso. MALNUTRIZIONE
dei PAESI INDUSTRIALIZZATI