

ALIMENTACIÓ NATURAL



L'objectiu d'una nutrició equilibrada és proporcionar al cos tots els elements que necessita per fer les seves funcions vitals. Sense menjar, ni es pot fer exercici ni es pot pensar. I tanmateix, tenim molt poca cura amb l'alimentació.

Sabies què?

Totes les substàncies que les nostres neurones necessiten per fer-nos recordar les coses, l'energia que consumeixen els músculs per caminar o els líquids que mantenen la temperatura corporal, provenen dels aliments. Un 33% de la població és fumadora, una activitat que provoca càncer, esgotament, malalties pulmonars, etc. La manca de fibres vegetals en els aliments actuals provoca restrenyiment, hemorroides i trastorns intestinals. Els europeus ingerim al llarg de l'any aliments que contenen al voltant d'uns 70 Kg de sucre, dels quals només 14 g provenen dels aliments frescos; la resta són afegits. Estimulants com el cafè s'han convertit en autèntica droga que crea addicció. L'excés de proteïnes animals a través del consum de carn produeix afeccions renals greus a llarg termini, i augmenta el risc de trastorns cardíacs.

L'actual ritme de treball impedeix una digestió sana i contribueix al consum d'aliments poc recomanables per la gran quantitat de greixos, sals, sucres i productes químics que malmeten la nostra salut. Un cos fràgil, malaltís, costa molts diners en medicaments.

Coses fàcils de fer:

- Modifiquem els nostres hàbits alimentaris. Aprenquem a menjar sa.
 - Reduïm el consum de carn i augmentem el de fibres.
 - Consumim i donem suport als productes de l'anomenada agricultura ecològica.
 - Donem suport als productes sense additius i informem-nos d'allò que mengem.
- El nostre cos és el medi ambient més pròxim a nosaltres.

En general, hauríem de rebre una major educació nutritiva a fi que poguéssim valorar d'una forma més racional l'activitat més important que fem per viure: alimentar-nos.