



Nutrienti Micro e Macro – Consigli Per Mangiare Sano

Si definiscono micronutrienti tutte quelle sostanze che ingeriamo con gli alimenti e che intervengono in molteplici funzioni. I micronutrienti sono tutte le vitamine e i minerali, sono così chiamati perché il corpo ne ha bisogno solo in piccolissime quantità, ma giocano un ruolo essenziale nella produzione di enzimi, ormoni e altre sostanze che aiutano a regolare la crescita, l'attività, lo sviluppo e il funzionamento dei sistemi immunitario e riproduttivo.

Ad essi si devono aggiungere l'acqua e le fibre alimentari.
Per le funzioni di energia e crescita, l'organismo utilizza i macronutrienti , proteine, lipidi e carboidrati .

Ma dove si trovano tutte queste “cose”?

Acqua: il corpo ama “distillarla” da frutta e verdura crude

Zuccheri: gli unici per cui siamo stati costruiti a ricevere, quelli semplici della frutta.

Grassi: quelli vegetali, in forma “liquida” che non si attaccano alle nostre arterie.

Proteine: poche e buone. Nella frutta e nella verdure c'è ne sono fin troppe.

Vitamine: principalmente frutta ed anche verdure crude

Minerali: principalmente verdure crude ed anche frutta.

Oggi parleremo dei carboidrati

Gli zuccheri composti o carboidrati sono zuccheri semplici che si uniscono insieme, ma essendo troppo “grossi” non passano nel sangue, per cui devono essere ridotti in “semplici” per essere assorbiti.

Vi rammento che questo lavoro lo fa quasi esclusivamente un enzima, l'Amilasi, che si trova dentro la saliva (prodotta solo quando mangiamo carboidrati) e che la loro digestione è assai corta, dalla bocca alla gola. Quindi o masticate ed impastate bene pane, pasta e affini con la saliva, quasi a liquefare il boccone, oppure come vi ho sempre detto, andrà poi nello stomaco, non verrà più digerito e causerà gonfiori, crampi, sonnolenza per digestione difficile ed anche tanto grasso perché diventerà materiale di scarto.

Riso ai cani?

Detto questo continuo a non capire perché la gente si ostini a dare riso, riso soffiato, pasta o pane ai poveri cani che notoriamente non masticano e comunque se anche lo facessero non avrebbero l'enzima per poter digerire lo zucchero composto. Come noi umani non abbiamo l'enzima per la digestione della carne (e pesce), loro non lo hanno per la

digestione dei carboidrati. Quindi spesso gli animali si "ammalano" e muoiono di cancro.

E tutti a stupirsi del perché ormai anche i cani, come gli umani, abbiano tutte queste brutte malattie, come se pioveressero dal cielo.

Le "malattie" sono modi intelligenti delle cellule di urlare la loro "fame" il loro bisogno di vero cibo e, non mi stancherò mai di scriverlo, non hanno il cellulare per avvisarci, hanno una unica un'arma : il dolore.

La cosa brutta é che nella nostra società il dolore invece di essere capito viene nascosto con dei farmaci che avvelenano ulteriormente l'organismo già arrabbiato e vanno a cronicizzare il male.

La cosa bella è che queste "scoperte" stanno ritornando a "galla" nella coscienza umana, dopo centinaia di anni che le conosciamo e ormai tantissime persone si stanno accorgendo che è possibile prevenire e curare le "malattie" dando alle nostre cellule il cibo giusto.

La gente si stupisce sempre quando racconto che il mio bellissimo cucciolo è vegan crudista, ma se ci fermassimo a ragionare un po' ci accorgeremo che un cane in libertà, in una ipotetica foresta, avrebbe sicuramente più possibilità di trovare carote, erbe o noci di suo gradimento, oltre a prede vive appena uccise ovviamente, (cose che io non gli do), piuttosto che riso cotto! Nella foresta il riso cotto non si trova.

Nella foresta nessun animale trova cibo cotto, di nessun genere.

Gli unici zuccheri buoni che il nostro corpo ama, sono dentro la frutta , quelli industriali sono altamente tossici e non consoni per dare energia al nostro corpo.

Farine e simili..

Oltre agli zuccheri semplici della frutta, **possiamo anche ogni tanto mangiare carboidrati**, i quali si trovano nei lavorati come pane e pasta tutti i cereali, patate e legumi.

Vi consiglio vivamente di comprare farine veramente integrali e caso mai macinate a pietra. Purtroppo la farina 00 si ottiene attraverso la macinazione industriale del chicco di

grano, ossia una macinazione con cilindri metallici ruvidi, quindi la farina si surriscalda privandola così dei nutrienti come le vitamine idrosolubili ed i minerali.

Questi rulli eliminano anche il germe di grano e la parte più esterna, particolarmente ricca di fibre, cioè la crusca.

Ecco perché il modo migliore per macinare i cereali è quello a pietra, con pietre naturali in maniera tale che la pietra non si scaldi.

Ma perché tolgono il germe di grano?

Perché è il cuore nutritivo del chicco, la parte del chicco da cui nascerà la pianta, è quello più ricco di energia, fonte di vita.

(ve lo venderanno a parte, guadagnandoci ulteriormente).
Contiene aminoacidi, grassi polinsaturi importanti come gli omega-3, vitamine del gruppo B e vitamina E e sali minerali.

Tale farina 00, ha avuto tanto successo perché si conserva per tantissimo tempo, essendo senza la parte vitale, cioè il germe di grano, può essere stivata nei grandi silos per anni senza che nessuna "farfallina" vada a deporvi le uova! La farfallina non è stupida, mai andrebbe a deporre uova su cibo inerte e morto!

La farina 00 e tutti i prodotti raffinati, fanno aumentare il livello di zuccheri (glucosio) nel nostro sangue, e di conseguenza il nostro organismo indurrà una maggiore produzione di insulina da parte del pancreas, rischiando di provocare stati patologici come l'ipoglicemia e malattie come il diabete.

Quindi dobbiamo assumere i preziosi zuccheri semplici dalla frutta, che ribadisco va mangiata a stomaco vuoto e i carboidrati, (che non sono indispensabili), possiamo assumerli a patto che siano veramente integrali, macinati a pietra e masticatissimi!!!