



... i a l'hora de cuinar-los ...

La forma de cuinar els aliments pot modificar el seu contingut nutritiu i la seva digestió. Per això és recomanable menjar una bona part dels aliments (molts experts aconsellen fins al 50%) crus i cuinar només els indispensables. Iniciar els àpats amb aliments frescos i crus afavoreix la digestió

Respectar al màxim els temps de cocció de cada aliment, fent per exemple verdures i cereals per separat. Evitar cuinar a altes temperatures, a foc molt alt durant llarga estona. Per això no són aconsellables els fregits o la olla exprés.

En generals, tenir els aliments en aigua més de mitja hora provoca una pèrdua significativa de vitamines, majoritàriament la vitamina C, per l'acció de l'oxigen en l'aigua. S'aconsella no pelar excessivament els aliments, ja que la major part de les vitamines es troba en les capes més externes.

Tallar-les en troços molt petits també accelera el procés d'oxidació.

Sensibilitat de les Vitamines exposades a:

	Elevada temperatura	Llum	Oxidació
Vitamina C	Sensibilitat mitja	Sensibilitat mitja	Sensibilitat alta
Vitamina B1	Sensibilitat alta	Sensibilitat baixa	Sensibilitat baixa
Vitamina B2	Sensibilitat mitja	Sensibilitat alta	Sensibilitat baixa
Vitamina B3	Sensibilitat baixa	Sensibilitat baixa	Sensibilitat baixa
Vitamina B6	Sensibilitat mitja	Sensibilitat alta	Sensibilitat mitja
Vitamina B12	Sensibilitat mitja	Sensibilitat alta	Sensibilitat alta
Àcid Fòlic	Sensibilitat mitja	Sensibilitat mitja	Sensibilitat mitja
Biotina	Sensibilitat baixa	Sensibilitat baixa	Sensibilitat baixa

Els llegums.

El procés de cocció elimina els tòxics naturals que contenen i ajuda a que el midó pugui ser digerit per l'organisme. Habitualment s'han de deixar en remull (entre 6 i 12 hores) amb el doble d'aigua que de llegum i canviar l'aigua abans de bullir-les.

Si es talla la cocció (afegint aigua freda per exemple) es redueixen els elements productors de gas, evitant les flatulències. Per assimilar al màxim el ferro de les llegums s'aconsella afegir aliments amb alt nivell de vitamina C com el pebrot verd o la pastanaga crus o cuinats al vapor.

Afegir la sal cap al final de la cocció per a que les pells no quedin dures.

Hortalisses, verdures i tubercles.



En aquelles que requereixen ser cuinades, la manera de preservar al màxim les vitamines, és la cocció al vapor, on la temperatura no ha de superar els 100°C. A ser possible fer-les senceres o tallar-les el mínim possible.

En cas de bullir-les, utilitzar la mínima quantitat d'aigua possible i introduir-les un cop l'aigua ja estigui bullint; l'aigua freda augmenta el procés de dissolució d'algunes vitamines. Afegir gotes de llimona o vinagre al aigua de la cocció ajuda a que els vegetals preservin les vitamines.

A la planxa perden aproximadament el 25% de les vitamines. Al forn es poden embolicar en paper d'alumini per a que es coquin amb els seus propis líquids, procurant que les temperatures no siguin molt elevades.

En el cas de fregir-les s'ha de tenir present que poden arribar a doblar o triplicar el seu valor energètic inicial alhora que perden la major part de nutrients que queden retinguts en oli.

En el cas dels purés, s'han de consumir immediatament després de la seva trituració. Encara que no ho sembli, s'han de mastegar i salivar per facilitar la digestió del midó.

La carn i el peix

Un cop cuinats registren pèrdues de fins el 50% de les vitamines sensibles a la temperatura.

L'avantatge de cuinar-los és que redueix el risc d'infeccions, alhora que faciliten la seva digestió (sobretot en les carns). És preferible fer-ho sense oli. Les parrilles i barbacoes produeixen hidrocarburs aromàtics tòxics com el benzopirens. Per evitar-ho en certa mesura, s'aconsella treure-li el greix visible a les carns abans de cuinar-les.

Si es fan al forn, no sobrepassar els 200°C temperatura ja que augmenta la formació de substàncies potencialment tòxiques.

BIBLIOGRAFIA I RECURSOS

- Nutrición humana en el mundo en desarrollo. **Michael C. Latham**, professor de Nutrició Internacional de la Universitat de Cornell (Ithaca, Nueva York).
- “La alimentación, la 3ª Medicina”. Dr. Jean Seignalet
- “La alimentación y la vida”. Dr. Francisco Grande Covian
- Nutrición científica y práctica. Dr. Miguel de Aguilar Merlo
- Enzimas la fuente de la vida D.A. Lopez, R.M. Williams, Prof.Dr. Miehlke, Dr. J. Mazana