

Piramidele alimentare, ghidul cel mai simplu pentru o nutriție optimă

Piramidele alimentare, ghidul cel mai simplu pentru o nutriție optimă

Dr. Corina ZUGRAVU



V-ați gândit vreodată cât de dificil este să alcătuești o dietă, cât de complicat este să dai un sfat nutrițional care să poată fi înțeles și aplicat în mod concret de către cel pe care îl ai în față? Sigur, la

teorie excelăm cu toții, dar cum să faci ca lucrurile să fie simple și atunci când te adresezi unui interlocutor, dar și atunci când te referi la un grup mare, la o colectivitate?! Pentru a rezuma lucrurile, pentru a le face accesibile și celor care nu au o cultură nutrițională deosebită, au fost puse la punct piramidele alimentare.

Ele sunt „unelte“ utile atât pentru medic, cât și pentru cel care dorește să combine alimentele într-un mod armonios, adecvat necesităților sale nutriționale. Să nu vă gândiți că piramidele se adresează numai oamenilor bolnavi sau numai celor sănătoși. Ele sunt deopotrivă utile tuturor, așa după cum vom sublinia în articolul de față.

EXPLICAȚIA ȘTIINȚIFICĂ

Alcătuirea piramidelor alimentare a pornit de la ideea împărțirii produselor pe care le mâncăm în 8 categorii, în fiecare categorie intrând produse

aparent diferite, dar cu o valoare nutritivă similară. Ele au fost așezate sub formă de etaje în respectivele piramide, astfel încât la bază să se afle produsele de care avem nevoie în cantitate mai mare și, pe măsura ce se urcă spre varf, să se ajungă la acelea de care avem nevoie în cantități foarte reduse sau de care ne putem dispensa cu totul. În piramide este înscris și numărul de porții pe care trebuie să le consumăm din fiecare categorie în parte, desigur sub forma unui număr minim și al unuia maxim, deoarece oamenii nu sunt niciodată identici din punct de vedere al trebuințelor alimentare.

TREPTELE PIRAMIDEI

– Prima clasă, cea de la bază, este a derivatelor cerialiere. Ea se referă la produse diverse, de la orez, la mamaligă sau pâine, toate având drept trăsătura comună nivelul ridicat de amidon, un carbohidrat „lent” care asigură fundamental necesarul energetic pentru ființele umane.

– Etajul al doilea este „ocupat” de legume și fructe. În ultimii ani, s-a militat din ce în ce mai mult – și pe bună dreptate – pentru creșterea consumului acestor categorii de alimente, care ne aprovizionează cu nutrienți valoroși. Să nu uităm că, în primul rând, legumele și fructele sunt SINGURA sursă alimentară de vitamina C pentru om și că, în absența lor, fie și numai pentru câteva săptămâni, putem face o boală potențial mortală, scorbutul. Dincolo de asta, legumele și fructele ne aduc fibre solubile și insolubile ce asigură tranzitul și scad absorbția colesterolului, fitonutrienți, anti-

oxidanți, alte vitamine și minerale... o întreaga „galerie” de substanțe care ne mențin sănătoși și în formă, de regulă cu avantajul de a proveni și din surse hipocalorice.

– Urmează un etaj „împărțit” de alimente înalt valoroase, îndeosebi din punct de vedere proteic (dar nu numai). Un segment al acestui etaj este rezervat laptelui și produselor lactate (lactate acide, brânzeturi). Ele reprezintă principala sursă de calciu pentru oameni, oferind material plastic, de construcție, la orice vârstă. Desigur, copiii și femeile însărcinate sau care alăptează au cel mai înalt necesar, dar lactatele sunt obligatorii la orice vârstă, pentru a se asigura un schelet sănătos și o funcționare normală a aparatelor și sistemelor ce au nevoie de calciu. Să amintim aici inima și mușchii, care, în absența calciului, suferă tulburări grave. Lactatele aduc și proteine cu valoare superioară și vitamine lipo- și hidrosolubile.

– A doua parte a etajului în discuție este ocupată de carne și produse din carne, de leguminoasele uscate, de ouă, de semințe și nuci. Toate sunt surse de proteine de înaltă valoare. Carnea, indiferent de origine, este un depozitar inegalabil de fier, de care avem nevoie pentru a sintetiza hemoglobina, cea care transportă la celulele corpului oxigenul strict necesar vieții. Oul ne aduce cea mai valoroasă proteină din alimentație. Din acest motiv este și considerată etalon, cu ea comparându-se proteinele din alte alimente. Oul nu aduce numai proteine, ci și vitamine, minerale diverse și în cantități sporite, fiind un adevărat aliment-minune a cărui unică „greșeală” fiind aceea că depozitează un pic prea mult colesterol. Nucile, semințele, leguminoasele sunt alimente de asemenea de mare valoare, acțiunea lor pozitivă pentru sănătate fiind tot mai mult

evidențiată de studiile din ultimii ani. Pe lângă proteine, ele ne aduc fibre, sunt un concentrat de minerale și fitonutrienți sanogenetici, mai mult, au și grăsimi sănătoase, care protejează inima și vasele până târziu în cursul vieții.

– Vârful piramidei este ocupat de produse zaharoase și grăsimi, pe care ni le putem „permite” doar dacă nu suntem complet sedentari.

PIRAMIDELE SPECIALE: PENTRU VEGETARIENI, COPII ȘI BĂTRÂNI

Piramidele pentru vegetarieni au, în locul produselor din carne – și, dacă e vorba de vegetarieni absoluți, și în locul celor din lapte – substituenți din soia, cu proteine de calitate bună și care completează, alături de leguminoase, nuci și semințe, necesarul de nutrienți ai individului în cauză. Piramidele pentru copii au aceeași formă și structură, dar sunt prezentate într-o formă ușor de înțeles pentru cei mici.

Piramidele pentru vârstnici, ca și unele din piramidele mai noi dedicate publicului larg au adăugat un etaj, la bază, dedicat hidratării. El reamintește individului să nu uite să își aprovizioneze corpul cu suficientă apă. Doar ea reprezintă 70% din masa noastră corporală! Recomandarea este necesară mai ales la bătrâni, la care senzația de sete este mai puțin presantă ca la o persoană mai tânără. Tot piramida pentru bătrâni are în vârf un avertisment referitor la vitaminele D și B12, cărora seniorii trebuie să le acorde atenție în mod special, pentru ca sunt potențiali candidați la fenomene carentiale.

În fine, piramidele cele mai noi ne reamintesc într-un mod sugestiv să nu uităm să facem mișcare, ea fiind cheia către o viață lungă și sănătoasă.