

Scris de newsreporter pe 21 Mai 2022, 10:27

Nutritie si sanatate: Cei trei macronutrienti care trebuie consumati zilnic

In universul nutritiei sunt o multime de factori care merita atentie. Dar fundatia o reprezinta trei macronutrienti principali pe care-i stie cam toata lumea: proteine, grasime si carbohidrati. Consumati in proportie corecta, ei asigura o nutritie potrivita pentru corp si minte, scrie HotNews.



image-2017-10-4-22036096-41-mic-dejun.jpg

Fiecare macronutrient vine cu beneficii specifice si trebuie sa se gaseasca in cantitatea corespunzatoare pe farfurie la fiecare masa. Pentru adulti sanatosi, dieta recomandata (descrisa de [RealSimple](#) pe baza datelor de la US National Academy of Sciences) contine:

- 45-65 de procente din caloriile zilnice din carbohidrati
- 10-35 de procente din proteine
- 20-35 de procente din grasime

Dar trebuie notat ca nevoile specifice pot fi diferite de la o persoana la alta, in functie de modul de viata, preferinte, obiective si stare de sanatate.

Micronutrientii

Micronutrientii sunt vitamine si minerale care contribuie la starea de bine, dezvoltare si prevenirea bolilor. Dar ei (cu exceptia vitaminei D) nu pot fi produsii de organism si trebuie sa provina din dieta, dar in cantitati mult mai mici decat macronutrientii.

De aceea, daca macronutrientii sunt necesari in cantitati exprimate in grame, micronutrientii sunt in domeniul miligramelor sau chiar mai putin. Exemple: vitamina D, fier, zinc, iod, acid folic.

Proteinele

Sunt materialul esential pentru muschi si tesuturi. Dar sunt un nutrient important pentru reglarea hormonilor, sistemului metabolic, enzimelor si pentru echilibrarea sistemului acid/bazic. De asemenea, contin aminoacizi, care joaca un rol important in cresterea, repararea si dezvoltarea tesuturilor, ajuta sistemul imunitar.

Exista doua tipuri de aminoacizi: esentiali si neesentiali. Cei esentiali nu pot fi produsii de organism, de aceea trebuie sa provina din alimentatie. Aminoacizii neesentiali sunt produsii natural de catre organism si nu sunt necesari in hrana.

Cele mai bune surse alimentare de proteine includ pestele si fructele de mare, ouale, carnea slaba, nucile, leguminoasele, tofu si alte produse din soia, semintele.

Grasimea

Poate ca nu se bucura de cel mai bun renume, dar este strict necesara. Grasimea protejeaza organele, regleaza temperatura corpului, absoarbe vitaminele din alimente. De asemenea, participa la generarea de energie, productia de hormoni si la exteriorul membranelor celulelor.

Exista si acizi grasi care nu pot fi produsii de organism si trebuie consumati: acidul alfa- linoleic (un acid gras omega-3) si acidul linoleic (un acid omega-6). Pe langa contributia la functii extrem de importante ale organismului, grasimea este esentiala la alta componenta importanta a alimentatiei: gustul!

Cele mai bune surse de grasimi sanatoase sunt pestele si fructele de mare, avocado, uleiul de masline, semintele, nucile si untul din ele, iaurtul gras, maslinele.

Carbohidratii

Chiar daca sunt la moda diete sarace in carbohidrati si cele keto, carbohidratii nu trebuie sa lipseasca din alimentatia unui adult sanatos. Organismul ii descompune in glucoza, care este sursa lui preferata de energie. Ei il ajuta sa indeplineasca functii vitale, ca activitatea inimii, digestia, activitatea cerebrala.

Dar nu toti carbohidratii sunt la fel de hranitori. Cei simpli (zahar rafinat, paine alba, paste) nu contin fibre si sunt descompusi imediat in glucoza. Cei complecsi contin mai multi nutrienti si sunt descompusi lent, contribuind la digestie mai buna, senzatie de satietate, nivel mai constant de zahar in sange.

Carbohidratii cei mai sanatosi aduc, pe langa energie, fibre, minerale, vitamine si fitonutrienti: cerealele integrale, leguminoasele (fasolea), legumele, ovazul, cartofii dulci si fructele. Sugestii Omleta sau jumari cu spanac, rosii si avocado, mancata cu paine integrala sau cartofi la cuptor: o sursa excelenta de proteine in combinatie cu grasimi si carbohidrati.

Bol vegetarian cu orez (carbohidrati), fasole neagra (carbohidrati si proteine), avocado (grasime), stropit cu salsa. Completat cu orice legume din frigider sau camara, crude sau gatite, pentru aport de fibre.

Salata dupa care nu ti-e foame peste o ora: salata verde cu cartofi dulci, fasole neagra sau naut, pui sau tofu, presarata cu felii de avocado sau cu un dressing (cel mai bun e facut in casa) pe baza de ulei de masline ca sursa de grasime.

HotNews

ADRESA: <http://crct.ro/nzCc>