

# Els 10 aliments essencials per poder viure bé

*Diversos productes aporten els suficients nutrients, vitamines i energia per a poder construir una dieta saludable*



Diversos aliments són claus per a la nostra salut | Infosalus

Cuidar una bona alimentació pot suposar **un abans i un després** en les nostres vides. Triar bons aliments durant la setmana, cuinar plats saludables i no caure en els excessos és una de les principals bases **per a poder gaudir d'una millora del benestar del dia a dia**. Realment els aliments que triem poden ser tan cabdals a l'hora de condicionar si els àpats i la nostra salut són beneficiosos i saludables? La realitat és que sí. Des de **El Español**, amb el president de la **Societat Espanyola de Nutrició Ortomolecular, José Ramon Llorente**, han elaborat la llista dels 10 aliments que serien suficients per a poder gaudir d'una vida saludable.

## 1. Cigrons

Una font molt rica de proteïnes, minerals i fibra. Aquest llegum, una de les més utilitzades a la cuina de totes les llars catalanes, és una de les bases més importants de l'alimentació vegana pels seus valors nutritius. El ferro, la fibra i el potassi són minerals que es troben en els cigrons. Els experts, però, recomanen que passin per aigua i es cuinin després a foc lent per mantenir les seves qualitats nutricionals el més altes possibles.

## 2. Algues

Encara que no ho sembli, l'alga és una de les bases més sòlides de l'alimentació i les dietes de tot el continent asiàtic. La seva elevada quantitat de fibra, els hidrats de carboni que posseeix i la vitamina B12, en considerables quantitats, converteixen l'alga és un aliment indispensable per a

---

nutricionistes, que reclamen que formi més part de la nostra dieta occidental.

### **3. Arròs**

Un dels hidrats de carboni per excel·lència, clau en la majoria de cultures nutricionals del planeta. L'almidó i les diferents vitamines (B1, B2 i B3), a més de les proteïnes que aporta, converteixen l'arròs en un aliment indispensable en qualsevol tria d'experts nutricionistes. A més, la majoria apunta que la seva variant integral (o gairebé integral) és la més beneficiosa per la seva capacitat de ser una reguladora intestinal.

### **4. Sardines**

El peix blau és un dels indispensables en tota dieta o alimentació que es vulgui considerar saludable. El cas de les sardines és encara més rellevant, perquè té una immensa quantitat de nutrients que són molt beneficiosos per a la salut: proteïnes, omega 3, fòsfor, magnesi, potassi, ferro, iode... Els experts consultats pel rotatiu digital assenyalen la immensa varietat de vitamines que aporten les sardines i adverteixen: no s'han de cuinar a foc baix.

### **5. Carxofes**

És un dels aliments més rics, amb una gran variant de vitamines, minerals i fibra de gran importància. A més, més del 80% de la seva composició és aigua. Potassi, fòsfor, calci i magnesi integren la carxofa, que conté molt bones dosis de vitamines A, B i C. Els nutricionistes també assenyalen les proporcions de manganès i zinc que posseeix la carxofa, que funciona molt bé per millorar les funcions digestives i renals del cos.

### **6. All cru**

Els alls presenten les seves millors qualitats quan es consumeixen crus. És per això que recomanen ingerir-los d'aquesta manera perquè els seus olis essencials sulfurats (al·licina, alil / dialil sulfits) siguin encara més beneficiosos pel nostre cos. La seva funció de dilatador dels vasos conductors fa que sigui un aliment essencial per al control de la tensió arterial.

### **7. Ametlles**

Un dels fruits secs més reverenciats pels nutricionistes, és una veritable font de vitamina E i uns alts nivells de calci. Donada la seva capacitat de tenir una alta tolerància entre la població, és fins i tot substitutiu de la llet animal, convertint-la encara en més valuosa. Àcids grassos, però només un 10% saturats, la converteixen en una de les més naturals i saludables.

### **8. Ous**

No descobrim res si situem els ous en aquesta llista de 10 aliments suficients per a gaudir d'una dieta saludable. La major qualitat d'aquest producte és la proteïna de l'ou, expliquen els experts consultats, perquè cobreix les necessitats proteïques bàsiques que necessitem. És més, conté els 20 aminoàcids essencials per permetre una regeneració estructural de el cos humà. A més, el rovell conté vitamines A, E i D, àcid fòlic, B12, B6, B2, B1. Entre elles, la vitamina D natural, és a dir, sense ser processada.

### **9. Oli d'oliva**

Una de les bases més sòlides de la cuina mediterrània i de la nostra alimentació des de fa segles. Els àcids grassos que conté l'oli, sobretot l'anomenat oleic, són molt beneficiosos per a combatre inflamacions, evitar processos degeneratius i prevenir malalties, com la diabetis. Regula de manera saludable la tensió arterial i és un molt bon antioxidant.

### **10. Pomes**

Considerada per molts com "la reina de les fruites", la poma és de les més refrescants de totes elles, amb una gran varietat d'elements que la converteix en un aliment d'alt valor nutricional. La vitamina B, en diverses varietats (com la B1, B2 i B6) és molt present a la poma, que té una capacitat reguladora dels intestins molt important. Regula el colesterol i la glucosa. A més, els experts assenyalen que si no se sap la procedència de les pomes (per exemple, ecològiques), cal pelar la pell perquè poden contenir rastres de pesticida.



---

[plantillavirals]