

PARLEM DE CUINA

Els hidrats de carboni, principal font energètica de l'home

Tots els éssers vius necessiten un continu aport d'energia per a poder viure. Aquesta energia s'utilitza per a compensar el cost dels processos vitals, com el manteniment de les funcions de l'organisme i l'activitat física. Aquest "combustible", **en forma de calories**, s'extreu de tres components bàsics de la matèria viva: **hidrats de carboni** (sucres o glúcids), **lípid** (greixos) i **proteïnes**. Dels tres, els hidrats de carboni són els més importants; ja que malgrat els tres elements bàsics aporten energia; **per a una dieta equilibrada es recomana que el 50% o 60 % de l'energia diària provingui dels hidrats de carboni**. La importància dels hidrats de carboni resideix en que són molt abundants i bons combustibles per a l'organisme. Existeixen tres grans grups d'hidrats de carboni: els **monosacàrids**, els **disacàrids** i els **polisacàrids**. En el primer grup, els monosacàrids, el formen els hidrats

de carboni més senzills: la glucosa o dextrosa (present a les fruites i a la mel), la fructosa (que es troba a les fruites) i la galactosa (present a la llet). Aquests Hidrats de carboni es denominen senzills ja que no requereixen del procés de digestió i són absorbits directament per l'intestí passant al sistema circulatori. Els disacàrids estan formats per dues unions de monosacàrids, i són els més abundants: sacarosa (sucre comú), maltosa (present a alguns cereals) i la lactosa (llet). El darrer grup, està format pels sucres més complexes: glucògen (present en aliments d'origen animal), cel·lulosa (fibra vegetal) i el midó (cereals i verdures). Només els hidrats de carboni simples poden assimilar-se directament pel cos humà els altres han de ser hidrolitzats en hidrats de carboni simples, al llarg de la digestió. **Els hidrats de carboni aporten 4 calories per gram**, i el més comú a les taules és la sacarosa, extreta de la arrel de la

remolatxa sucrera (beta vulgaris) o de la canya de sucre (Saccarum officinarum).

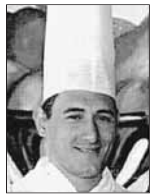
Si comparem els hidrats de carboni amb els altres elements bàsic veiem que les proteïnes també aporten 4 calories per gram i que els greixos aporten 8 calories per gram. Malgrat aquests darrers aportin més calories, aquestes són les darreres que usa el nostre cos, usant primer els dels altres dos elements i emmagatzemant els greixos en el nostre organisme. Per això es diu que les calories dels hidrats de carboni i de les proteïnes són de millor qualitat. Els hidrats de carboni sofreixen alteracions en la boca amb la saliva i després amb l'àcid clorhídric del suc gàstric i en els intestins amb els ferments pancreàtics. Així són degradats fins que travessen la paret intestinal i penetren en la sang i són transportats fins al fetge. El fetge és fonamental en el metabolisme dels hidrats de carboni , ja que regula la quantitat de sucre en la sang, emmagatzemant-lo en forma de glucògen (glucosa). La glucosa és transportada per la sang a totes les cèl·lules dels músculs servint com reserva d'energia. Però perquè la glucosa sigui utilitzada i entri dins les cèl·lules ha d'haver una penetració a través de la membrana cel·lular, i això és possible quan existeix **l'hormona insulina**, si aquesta és insuficient no pot entrar en la cèl·lula amb el que la glucosa s'acumula en la sang (hiperglucèmia) i surt per l'orina (glucosuria); falta glucosa per al metabolisme cel·lular i repercuteix greument en l'organisme. Diagnosticat això com a diabetis. Veient el consum d'hidrats de carboni arreu del Món, obtenim una idea aproximada de les diferències en el nivell de vida; ja que mentre a la majoria de països subdesenvolupats, els cereals i les patates aporten més del 80% de calories de la dieta; en el nostre món "desenvolupat" aquest aport energètic dels sucres, arriba just a un 30%, essent les calories dels greixos i la de les proteïnes, la base de la nostra alimentació. Tot just al contrari del que es recomana.

Bona setmana i ens veiem d'aquí a 7 dies.

Més nutrició i dietètica a:

www.cuinant.com. Podeu enviar els vostres comentaris a parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Missatge d'esperança i optimisme pel 2009

Són les 21 h. de dia 31 i avui acabarà l'any 2008. Pensava que el meu proper article, aquest, portarà un missatge d'esperança, on tots tenim l'oportunitat de millorar el nostre entorn, fer-lo més harmònic a través de l'acció positiva. Un article que no sigui gaire pessimista i que es converteixi en el màxim d'encoratjador. Que siguem capaços de passar per damunt del nostre ego, que deixem de mirar-nos el llombrígol, a fi de tenir una visió més global. Holística. Quan deixem d'existir, de viure, com i de quina manera ens agradaria que ens recordassin?

Ens agradaria que el nostre record o millor el que recordassin de nosaltres tingués l'empremta de felicitat, amor, harmonia, generositat o tot el contrari?

Està en les nostres mans fer-ho. No ens podem quedar en l'autocompadiment, afirmant allò que he escoltat tantes vegades: "Total hi ha coses que no podem canviar". Mentida. Tot es pot canviar. Inclusiu, com exemple que un país com EUA, tingui un president de raça negra.

Hi ha vegades que per dur a terme un canvi important en la història evolutiva de la humanitat, requereix el treball d'un parell de generacions i dins la nostra cadena del canvi o bé el contrari. Convertir-nos en un llast, que reparteixi arreu ignorància i ressentiment (cosins -germans de l'enveja, el desamor, l'odi, la supèrbia i la malvolença).

El missatge de Barak Obama, durant la campanya electoral i ara mateix (Yes, we can); el de Martin Luther King i el seu discurs llegit a les grades del Lincoln Memorial durant la històrica marxa sobre Washington el 1963: "Tinc un somni", on manifestava davant de mils de ciutadans negres, discriminats, víctimes de segregació i injustícia, amb els drets humans completament trepitjats, que ell somniava en uns Estats Units lliures, on pus mai existissin les lacres que ell denunciava. Això li costa la vida (recoman llegir el discurs, no té tara).

Els discursos de vida de Casal d'àliga, Vicenç Ferrer: "El

món és tal qual és. Que això no et llevi l'energia per fer l'important. I l'important és: **l'acció positiva**", Jaume Santandreu (estic escrivint sobre tres capellans catòlics) i moltes altres persones amb confessions i sense confessions religioses -més dels que alguns voldrien, algunes treballant dins l'anonimat, que han posat la seva vida en funció de provocar un canvi per millorar el seu entorn. Cada un i cada una, des de les seves capacitats, entregant els seus propis dons per afavorir el canvi, n'és un clar exemple.

Cal lluitar contra el sentiment apàtic i acomodati dels que viuen immersos dins de la inèrcia i l'apatia.

La primera lluita i modificació és dins de nosaltres mateixos. Faig memòria unes paraules de Mahatma Gandhi, que venen com anell al dit, (Mahatma=Ànima gran): "Sigues el canvi que vols veure en el món".

La generositat de les persones que han posat la seva vida en joc per modificar l'entorn és tan gran, que continuaren i continuen amb les seves accions, malgrat les possibles represàlies, inclusiu l'assassinat, sabent que possiblement elles no podran gaudir del canvi complet pel que lluiten. Aquesta certesa no els porta a caure en el pessimisme, ni el desànim, ans tot el contrari.

A mida que anaven vivint i lluitant, treballaven incansablement per fer més efectiva la seva tasca sense defalliment. A les nostres contradites en podria esmentar bastants, entre ells: Miquel Ferrà i Juan i Maria Mayol Colom. (*)

El nostre entorn més proper és la família i conseqüentment els nostres fills i filles. Aprofitaré per incloure unes paraules de Kahil Gibran, escriptor i pensador àrab, del seu llibre "El profeta", on escriu sobre els punts més importants, per a mi, de la vida. En aquest cas sobre els fills i la relació dels pares amb ells.

Diu Gibran, quan li demanen parla'ns dels infants:

"Els vostres infants no són els vostres infants.

Són els fills i les filles del deler de la Vida per ella mateixa. Venen a través de vosaltres, però no de vosaltres.

Els podeu donar el vostre amor, però no els vostres pensaments.

Car ells tenen llurs propis pensaments.

Vosaltres podeu formar llurs cossos, però no llurs ànimes.

Car llurs ànimes viuen en la casa de demà que vosaltres no podeu visitar ni tan sols en els vostres somnis.

Podeu lluitar per esser com ells, però mai no proveu de fer-los a ells semblants a vosaltres.

Car la vida no torna mai endarrera ni pot deturar-se en l'ahir. Vosaltres sou els arcs amb ells quals els infants són llançats com sagetes vivents.

L'Arquer veu el fitó sobre el camí de l'infinit, i us doblega amb la seva força, perquè les Seves sagetes vagin ràpides i lluny.

Deixeu-vos encorbar joiosament per la mà de l'Arquer. Perquè ell estima tant l'arc estable com la sageta que vola".

Propugnar la llibertat, l'harmonia, la concòrdia, a vegades és senzill, afirmar-les en cada acte de la nostra vida, això ja és una mica més complicat. L'important és estar vigilants, en guàrdia i tenir el màxim de coherència en que: Pensament-sentiment-acció formin una unitat indissoluble i combatre, des dels nostres mitjans i possibilitats, qualsevol actitud intolerant, despòtica i/o dogmàtica, ja sigui nostra o de l'entorn; més proper o més llunyà.

Em sembla que he exposat prou temes per reflexionar una bona part del 2009.

(*) Recoman els llibres "La lluita per un Sòller que no pogué esser" de Francesc Lladó i Rotger, així com "Delers i altres pomes" de Maria Mayol; editada pel Consell de Mallorca i introducció de Mercè Picornell. Fou presentat per Joan Castanyer dia 26/9/08 en el Foment de Cultura de la Dona, el mateix dia també que es presentà "Maria Mayol i el Foment de la Dona" de na Isabel Graña.

Josep Bonnín

