

Parlem de cuina

Com tenir una millor digestió



Una bona combinació dels aliments és fonamental per a un bon estat de salut, tan important com ho són la qualitat i la quantitat d'aliments que ingerim. Combinar bé els aliments no només ens permet millorar la digestió, sinó també assimilar millor els nutrients. Si la digestió és millor, el sistema digestiu requereix menys energia i el resultat és que l'organisme pot centrar-se en altres funcions com reparar cèl·lules i depurar el cos. Aquest estalvi d'energia també repercuteix en l'estat d'ànim: ens sentim menys pesats i cansats després de les menjades i tenim més energia i vitalitat al llarg de la jornada. Les normes per combinar correctament els aliments van sorgir al segle XX. El seu creador va ser el doctor de Nova York William Howard. Segons la seva teoria de la combinació dels aliments, els diferents grups d'aliments requereixen temps

diferents i diferents tipus d'enzims a l'estómac i als intestins per poder ser digerits. Un mitjà alcalí o àcid activarà uns enzims o altres. Quan mengem certs aliments al mateix temps, alliberem tots dos tipus d'enzims; així es crea un ambient neutre que l'únic que fa és inhibir i retardar el procés digestiu. Això pot originar fermentació de sucres i putrefacció de proteïnes a l'estómac i provocar gasos, inflamació i altres símptomes d'indigestió. Un procés de fermentació a l'intestí ocasiona un excés de polialcohols, que són font d'aliment de bacteris i llevats. La putrefacció de les proteïnes genera residus tòxics.

El concepte de la correcta combinació dels aliments és aplicable i altament beneficiós per a tots els estils d'alimentació: es consumeixi carn, ou, peix, làctics o es practiqui el veganisme o crudivorisme.

Consells i normes per a facilitar la digestió:

1. Només menjar quan es té gana. El cos és molt llest i està preparat per indicar-nos què hem de fer en cada situació orgànica (defecar, orinar, menjar...). Quan necessita aliment, ens avisa amb la sensació de gana i és llavors quan li hem d'aportar nutrients. Si no ens demana, és perquè encara està processant i assimilant els aliments de l'últim menjar. Menjar quan no es té gana congestiona el sistema digestiu i el procés natural de nutrició del cos es veu alterat.
2. Menjar un sol aliment concentrat alhora. Els aliments concentrats són els que no contenen pràcticament aigua, com els midons i les proteïnes. Els aliments no concentrats són els que contenen un tant per cent elevat d'aigua, com la fruita madura i els vegetals sense midó. Per facilitar la digestió i estalviar energia, és molt recomanable incloure un sol tipus d'aliment concentrat al plat.
3. No mesclarem proteïnes i midons. Aquí és quan es trenquen els esquemes. Què passa amb el pollastre al forn amb patates? O amb el sushi de tonyina? Doncs que són

combinacions d'aliments que exigeixen un sobre-esforç al nostre sistema digestiu.

Per entendre-ho millor, hem de mirar com es digereixen aquests dos tipus d'aliments. Les proteïnes necessiten un ambient àcid format per àcid clorhídric i enzims anomenats proteases. D'altra banda, els midons es digereixen en un ambient alcalí i amb la presència d'enzims amilases. Si prenem aquests dos aliments al mateix temps, els sucres àcids i els sucres alcalins alliberats es neutralitzaran entre sí i això farà que el cos hagi d'invertir hores i hores i molta energia per digerir, i nosaltres ens sentirem més cansats. Com més estona passen aquests aliments dins de l'estómac, més probabilitat hi ha que es produeixin residus tòxics. El cos no podrà absorbir ni aprofitar del tot els nutrients de l'aliment i nosaltres tindrem gasos i la panxa inflada.

4. Els vegetals sense midó es poden mesclar amb tot. Aquest grup combina pràcticament amb tota la resta, a excepció de la fruita, que només es pot mesclar amb els vegetals de fulla verda, ja que requereixen el mateix temps de digestió. Tot i que sempre és més fàcil digerir quan no es mesclen massa aliments, és correcte prendre dos tipus de midons diferents. La millor opció és mesclar els midons amb vegetals sense midó com fulles verdes o els espàrrecs.

5. Mesclar proteïnes diferents no és correcte. Les proteïnes són el grup més difícil de digerir per la seva complexa diversitat d'aminoàcids. Com que el cos necessita molta energia i estona per digerir-les, millor no les mesclarem. En cas de patir problemes digestius crònics o altres patologies derivades les males digestions, millor evitar «mar i muntanya».

Amb tot això podem millorar el procés digestiu, i més si aquest és el nostre cavall de batalla diari després de les menjades. Hi ha més normes i més consells que veurem la setmana que ve en aquestes mateixes pàgines. Bon setmana i bona digestió.

Salut

Juan A. Fernández



Política

El turisme els importa un pito

El Partit Popular de Sóller vol denunciar l'absoluta manca d'interès del pacte d'esquerres amb el turisme, un fet que es demostra amb la seva gestió política que està realitzant des de l'Ajuntament de Sóller. El govern de Jaume Servera està fent tot el possible per crear un dany completament innecessari al sector econòmic de major rellevància que tenim al nostre municipi. Fent un repàs a tot el que han fet en pocs mesos és fàcil deduir que al pacte Més-

El lloguer turístic vacacional ha passat a ser una pràctica injuriada

A Sóller l'activitat del lloguer turístic no havia estat mai un problema

PSOE els importa un pito el turista i tota la gent que directa o indirectament se'n viu de rebre visitants. Creiem que és injust que tan mala gestió acabi per danyar la nostra imatge turística exterior que tant ens ha costat aconseguir en un món tan competitiu com és el turístic.

El lloguer turístic vacacional ha passat a ser una pràctica injuriada pel pacte d'esquerres. Les prohibicions i limitacions que imposa la llei turística aprovada pels partits d'esquerres crea un mal innecessari a moltes economies domèstiques. Per això no es fa difícil pensar que tard o d'hora el sector de l'habitatge turístic s'acabarà per ressentir-se com a conseqüència de les polítiques basades en la prohibició.

A Sóller l'activitat del lloguer turístic no havia estat mai un problema, però ara ja sí. Ho és sense tenir en compte que ha estat una activitat econòmica que ha ajudat a moltíssima gent a sortir de la crisi econòmica que ens ha afectat a tots

durant l'última dècada. Insistim en defensar una regulació, però mai unes prohibicions tan taxatives com les que finalment ha aprovat el Parlament.

Els danys a la imatge turística també vénen d'altres vessants. A dia d'avui el Port de Sóller no disposa d'una oficina d'informació per atendre el turista quan, al nostre entendre, ja hauria de fer mesos que hauria d'estar en servei.

No és lògic ni decent que l'Ajuntament posi en marxa les obres de l'oficina en el vagó de tren quan el Port està en plena temporada alta. És senzillament inaudit que en tres anys de legislatura es faci ara, justament ara, l'obra damunt el moll per instal·lar una oficina que ja podria estar en servei des de fa molt temps, sense tenir en compte les molèsties que ocasionen.

L'interès del pacte amb el turisme té amb aquest exemple el paradigma de la incompetència. Mai s'havia fet tant per causar tant dany a la imatge de Sóller, un mèrit que

s'emporta el pacte d'esquerres.

Una altra il·lustració de la nefasta política turística que promou Més-PSOE i el nostre Ajuntament la trobem amb la gestió de les platges. Com és possible que dins temporada alta no s'hagi resolt el concurs de les gandules? A què espera

l'Ajuntament per resoldre'l quan abans millor? Per què no es feu el tràmit tan aviat acabà la temporada turística passada quan el pacte coneixia que les concessions s'havien acabat? Com és possible que a dia d'avui no hi hagi res damunt les platges llevat de la brutícia que campa a les seves des de fa tres anys?

En definitiva, el Partit Popular vol expressar la seva preocupació davant la

incompetència del pacte en tot allò que fa referència al turisme. No és just que els sòllers i els visitants tinguin un govern en el que la irresponsabilitat política dels seus líders sigui la característica més destacada. Ningú no es mereix un govern que juga en contra de l'interès general de la majoria.

**Partit Popular
Sóller**

SÓLLER		131 anys
TARIFES DE SUBSCRIPCIÓ		6 mesos 1 any
Espanya	27€	54€
Comunitat Europea (avió)	42€	83€
Estranger (avió)	53€	105€
Nom: <input type="text"/>		
Direcció: <input type="text"/>		
Tel.: <input type="text"/> Període: <input checked="" type="checkbox"/> 6 mesos <input type="checkbox"/> 1 any		
Formes de pagament:		
Transferència bancària: Banca March 0061 0029 16 1343010118		
Domiciliació bancària:		
Banc <input type="text"/> compte <input type="text"/>		
Talló o comptat a la direcció: <input type="text"/>		
Firma <input type="text"/>		
Passelg de Mallorca, 9 - A. 07011 Palma		
Carre Canals, 9 - Carrer Victòria, 1. 07100 Sóller		
Poden enviar la butlleta per FAX al 971 45 89 19		
A partir de l'any 2013 les tarifes d' subscripció patiran un increment a causa de la pujada de preu de portada.		
Més informació: 971 78 84 00		