

Salut i bons aliments

Anèmia i obsessió pel ferro (i II)

Ja he comentat, en altres ocasions, que la bona masticació és molt important ja que assimilem millor els aliments facilitant l'extracció del ferro necessari. Només el ferro és important per no tenir anèmia, cal tenir unes bones quantitats de vitamina B12 (peix fresc, ous de corral, carn de qualitat, no industrial), àcid fòlic (fulla verda) i vitamina C. La vitamina B12 i l'àcid fòlic participa en la síntesi de l'hemoglobina en els glòbuls vermells i contribueix a la longevitat dels glòbuls blancs, a la salut del sistema nerviós central i al metabolisme dels greixos, proteïnes i carbohidrats. Per tant, veiem que no només és el ferro com a element aïllat sinó que necessitem de diversos elements, d'un equip, per a que el nostre cos no tingui anèmia. I ara preguntaria: I per què no treuen un complex que tingui tots aquests elements junts? I jo contestaria: Primer, no sé si n'hi ha però no ho crec ja que fan més negoci de l'altra manera perquè, cal ser conscients, les

farmacèutiques no volen que ens curem perquè sinó se'ls acaba el xollo. I segon, segueixo recordant que cal buscar aquests elements en l'alimentació no en una pastilleta de colors que entra per la boca fa els seus desgavells en el nostre

interior i després orinem de color rosa vermells i les nostres excrements es tornen d'un negre intens..., tot molt químic i no em vull oblidar que els suplementes de ferro creen restrenyiment.

Hem de ser conscients que tant una anèmia com qualsevol altra malaltia sol venir per excés de certs aliments i productes que ingerim cada dia: excés de sucre, fruita de fora de temporada i tropical, refrescs, cues, sucus industrials, infusions industrials (a veure si ens queda ja clar que les infusions dels supermercats no són infusions de qualitat); excés de cereals refinats, lactis i derivats, aliments greixosos, embotits, menjar fast-food ... Tots aquests i molts més, que ja sabem que entren en la meua llista negra, són els que interfereixen amb un funcionament correcte dels intestins disminuint la seva capacitat per absorbir els nutrients. Però també dir que es pot produir per excés de sal, aliments enllauats, congelats o aliments al forn industrials i una falta de verdures. Crec que no m'he deixat cap producte de supermercat. Tot el que es troba en un supermercat pot causar una anèmia o un càncer i ja sabeu que no exagero.

El ferro que tenim al nostre cos (no el sintètic) es combina amb les proteïnes i el coure per formar l'hemoglobina, la substància que dona el color als glòbuls vermells i que transporta oxigen dels pulmons als teixits i òxid de carboni de els teixits als pulmons. El ferro determina la qualitat de la nostra sang i augmenta la resistència a l'estrès i a les malalties. Participa en la formació de la mioglobina que aquesta permet la contracció dels músculs.

Gairebé tot el ferro que tenim en el nostre cos es recicla i si estem sans les pèrdues són

mínimes. El ferro es perd per la pell, les mucoses del tub digestiu i per l'orina. En l'adolescència es necessita més quantitat pel creixement i la menstruació en les noies. Durant l'embaràs i lactància també però no per pèrdua sinó perquè el nostre cos necessita més ferro per les noves cèl·lules. Però cal dir que com més ferro necessiti el cos més gran serà l'absorció intestinal d'aquest. El nostre cos compensa les pèrdues de ferro alliberant les reserves que té emmagatzemades al fetge i augmenta així l'absorció intestinal. El ferro el absorbim en l'intestí prim i el transporta una proteïna anomenada transferrina. S'emmagatzema en totes les cèl·lules del nostre cos però sobretot en el fetge i en moll de l'os. L'absorció i alliberament de ferro a l'intestí es veuen incrementades quan hi ha una necessitat i reduïdes o bloquejades quan hi ha una saturació.

És important saber que el ferro sintètic o químic afecta negativament els nivells de zinc en l'organisme. Totes les persones que prenen suplementes tenen una deficiència de zinc: problemes de menstruació i fertilitat, acné, dermatitis, herpes, ungles deformades, estries, mala cicatrització, fatiga, retards en el

creixements, depressió... Si hem decidit prendre aquests suplementes és millor que ho acompanyem amb zinc. No hem de consumir complements vitamínics amb més de 30 mgs. de ferro sense assegurar-nos que s'està consumint suficient zinc. Però he de ser honesta i dir que amb aquests fàrmacs nostre cos no absorbeix el ferro i aquesta aportació artificial a la llarga provoca malalties més greus com la hemosiderosi (la hemosiderina és un pigment de color groc-daurat o bru i aspecte granulós o cristal que deriva de l'hemoglobina quan hi ha més ferro del necessari en el cos) i la cirrosi deguda a l'acumulació de ferro en el fetge, melsa, pàncrees, moll d'os, ganglis limfàtics i pell responen amb una reacció d'evolució fibrosa. Massa ferro sintètic també augmenta el perill de malalties cardiovasculars, per exemple, les dones que tenen la menstruació i perden ferro cada mes, tenen menys risc que els homes fins que arriba la menopausa. Així que menys por a la nostra sang i menys obsessió pels suplementes químic.

La solució no hi és fora sinó dins nostre: És molt important nodrir-nos amb bon menjar i molt d'amor per no tenir deficiències tant físiques com emocionals.

Louis Hay

Anèmia: Actitud de 'sí, però'. Manca d'alegria. Por a la vida. Sentiment de no valer prou.

Bons Aliments i Salut de Ferro.

Yo Isasi
Nutridora
Macrobiotiva
<http://nutricionencasa.wordpress.com>



Parlem de cuina



Toni Pinya Florit, "mestre Pinya"

Aquest any s'ha jubilat en Toni Pinya Florit, mestre, company i amic de molts dels cuiners i cuineres que avui treballam tant a les cuines d'hoteles i restaurants com a la docència. Aprofitant aquest moment i posats que feia molt de temps que volia dedicar aquesta columna a n'en Toni, però per una cosa o l'altre sempre s'anava retrassant; no obstant algunes vegades en Toni ja ha col·laborat de bon gust amb aquesta secció.

Però abans de continuar, tot i que en Toni Pinya Florit es prou conegut, i a títol de presentació; recordar que la seva activitat culinària i docent s'ha desenvolupat arreu de Mallorca, ha estat deixeble i col·laborador de mestre Tomeu Esteva amb qui ha treballat múltiples vegades; també ha estat professor de l'Escola d'Hoteleria de la UIB, de l'IES Juníper Serra a Palma, de l'IES Calvià i l'Institut de Sóller. A més a més té una gran experiència com a cuiner professional, com a professor, ponent de cursos, demostracions i altres esdeveniments culinàries. Fins hi tot a altres països on sempre ha actuat com a ambaixador de la nostra tradició culinària més arrelada. També és coneguda la seva vessant micològica, de fet ha col·laborat amb la publicació del llibre *Els Bolets de les Balears*. I ja que parlem de llibres de cuina, també són seus varis llibres publicats amb el consell regulador *D.O. Sobrassada de Mallorca*; el llibre *Cocina Balear para su corazón*; la col·lecció *Cuina Mallorquina* o el llibre *El Menjar Blanc*, entre d'altres. Vaig conèixer en Toni en el meu primer any de Formació Professional l'Ies Guillem Colom Casanovas, que a les hores es deia Joan Miró. Llavors el vaig tornar a tenir com a professor al 5è curs i de llavors ençà hem coincidit professionalment moltes vegades i sempre en Toni ha transmès els seus coneixements des del raonament, explicant el perquè de les coses i construint "la casa amb uns bons fonaments". Excel·lent persona, en Toni sempre ha treballat ensenyant tot el que sap, compartint i fent de la cuina mallorquina una bandera, que gràcies a ell avui oneja ben amunt.

Els qui hem tingut la sort de poder aprendre d'ell, li devem moltíssim, ja que hem après (i usant les seves pròpies paraules) a humanitzar les coses... a treballar amb el cor, el cap i estimar allò que fem.

Jo ara estic treballant en la mateixa cuina on vaig tenir el plaer de tenir-lo com a professor ara fa quasi 25 anys (sic) i no hi ha dia que passi que no ensenyi als meus alumnes alguna cosa d'allò que vaig aprendre del "Mestre Pinya".

Per acabar us deixo una de les seves receptes que he fet moltes vegades i sempre han tengut molt d'èxit:

Menjar Blanc de Palo

Ingredients:

Mig litre de llet desnatada, 60 grams de farina de blat de moro, 125 grams de sucre de canya, una branca de canyella, una pell de taronja de Sóller, una copa de licor de Palo

Elaboració:

Courem la llet amb el sucre, la canyella i la pell de taronja, reservant un tassa de llet freda

Dissoldrem la farina dins la llet freda que hem reservat i incorporarem aquesta mescla a la resta de llet un cop rompi a bullir.

Remourem amb suavitat fins que agafi un poc de textura i un cop hagi bullit uns minuts ho retirarem del foc.

Servirem la crema dins plats o copes i la regarem amb unes gotes de licor de Palo per sobre.

Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.

(A la foto, podeu veure en Toni amb la nostra classe, allà per l'any 1989.)

Juan A. Fernández
parlemdecuina
@hotmail.com
www.cuinant.com
<http://cuinant-blog.blogspot.com>

