



Cuina saludable. I el perill de les dietes miraculoses

Balears fa ciència

9 de setembre de 2017.

Tal vegada aquest estiu no hem fet massa bonda i hem alternat ses llargues sessions de platja amb visites al xiringuitos i les imprescindibles degustacions varies tals com : paelles, sangries, hamburgueses, gelats i altres plats estiuencs. Tal vegada ara que comença el curs nou, convé fer unes setmanes de bonda i recuperar la bona figura, si més no tampoc de tracta de perdre pes i aprimar-se , si no de trobar-se be amb un mateix .

El primer que vull deixar clar es que no existeix cap dieta miraculosa, ni cap producte fantàstic. Tot es tracta de canvi d'hàbits i de mentalitzar-se un mateix d'allò que es vol assolir.

Si be es cert que hi ha certes tendències o propostes que ens indueixen a pensar que son més sanes, però l'èxit assegurat s'aconsegueix amb una dieta variada, equilibrada i combinada amb activitat física.

COSES QUE HEM DE SABER DEL NOSTRE COS ABANS DE INTENTAR FER UNA DIETA

Estau pensant en fer una dieta per perdre pes basada únicament en, per exemple, prendre

sucs de fruita o verdures solament ?

Potser abans de llançar-vos a ella us interessaria saber com reacciona el nostre cos després d'una setmana privat de proteïnes, carbohidrats i greixos, i amb menys de 1.000 calories al dia. (dietes detox)



DIA 1

Des del primer dia. Els senyals de fam que envia el cervell són respostes amb una onada de sucre procedent de la fruita o la verdura . Però aquest sucre (FRUCTOSA; GALACTOSA O FIBRES) es mel mal de digerir que la sacarosa . Aquesta reacció obliga el pàncrees a segregar més insulina, que és la responsable de transportar el sucre (en forma de glucosa a la sang) a les cèl·lules.

Després mentre les nostres cèl·lules absorbeixen la glucosa, el nivell de sucre en sang comença a enfonsar-se. Potser començarem a sentir marejos . Mentrestant, a causa de la manca de calories, el teu cos es veu privat de glucogen, una font d'energia ràpida que s'emmagatzema en els músculs i al fetge

DIA 2

Després de dos dies. Els nivells d'insulina es disparen, per després estavellar-se. Les reserves de glucogen fa temps que es van extingir, deixant el “ rebost “ buit (i, amb això, una sensació de debilitat). Prendre aproximadament la meitat de les calories fa que el cos recorri a dues fonts d'energia: els triglicèrids, un tipus de combustible emmagatzemat a manera de greix (**aquí ja apareix el suposat miracle !**) I les proteïnes, tretes directament dels teus músculs (**això ja no és tant bo !**). Per això començam a perdre massa muscular, fins i tot encara que facem exercici cada dia.

DIA 3

Després de tres dies. El cervell no està gens content. Ha entrat en una manera d'inanició i ara engoleix cetones, una energia que procedeix de la crema de greixos. **Les cetones funcionen, però són una mena de gasolina de mala qualitat;** com a resultat, el més probable és que estuiguem irritables i desconcentrats . El cervell també acusa la **manca d'aminoàcids**, que són bàsics per als neurotransmissors i mantenen estable el teu estat d'ànim. Ens sentirem tristos **Les proteïnes dels músculs es descomponen en amoníac i àcid úric**, elements gens recomanables al torrent sanguini. Ara, els ronyons treballen a tope per desintoxicar el cos d'aquesta particular dieta de 'desintoxicació'.. resultat : l' alt percentatge de carbohidrats del suc causa l'entrada de molta aigua en els intestins. Aquest extra de líquid en el ventre provocarà diarrea.



DIA 4

Després de quatre dies. Sense menjar de qualitat que digerir, l' intestí se sent "ignorant". **Les petites vellositats que el cobreixen (per convertir el menjar en aliment per la sang) comencen a atrofiar-se.** Potser la diarrea empitjori, apropant-te cada vegada més a la deshidratació .

DIA 7

Després d'una setmana . bàsicament s'ha perdut has perdut múscul, aigua . Fins i tot si recuperam els hàbits alimentaris normals, ara tenim menys massa muscular per cremar aquestes calories " noves" , de manera que el més segur és que es transformin en greix. I aquí és quan fa acte d'aparició el temut efecte jo-yó. La desproporció entre greix i massa muscular altera el metabolisme i aconseguix que les calories siguin molt més difícils de cremar.

Després d'aquest viatge pel nostre cos , estar cal que les dietes no s'han de pendre a broma. Es una cosa seriosa.

Calendari vegetal

Al camp de les Illes Balears podem trobar les següents fruites segons els mesos de l'any.

Gener	Febrer	Marc	Abril
Taronges, peres, pomes, alvocats, Kiwi, Mandarines, Codony, Pòncir, Magranes i clementines	Taronges, peres, pomes, alvocats, kiwi, magranes, pòncir, clementines	Taronges, peres, pomes, alvocats, plàtans, kiwi i pòncir	Alvocats, llimones, taronges, plàtans, fraules, melo i pòncir
Maig	Juny	Juliol	Agost
Alvocats, llimones, taronges, plàtans, cireres, fraules, meló, nispros i melicotó	Albercocs, cireres, gerds, fraules, meló, nispros, llimones, plàtans i melicotó,	Albercocs, cireres, gerds, figues, peres, meló, síndris, nectarines, raïm i melicotó	Cireres, gerds, figues, meló, síndria, melicotó, peres i nectarines
Setembre	Ocubre	Novembre	Desembre
Ciceres, caqui, meló, síndria, raïm, nectarines, peres i melicotó.	Alvocats, caqui, kiwi, pomes, meló, síndria, raïm, peres	Alvocats, magranes, kiwi, mandarines, mango, pomes, codony, taronges, síndria i raïm	Alvocats, taronges, mandarines, kiwi, pomes, peres, codony, mango i pòncir

Al camp de les Illes balears podem trobar les següents verdures segons els mesos de l'any.

Gener	Febrer	Marc	Abril
Bledes, carxofes, àpit, crèixents, carabassa, cards, cebes, cols de brusel·les, colflori (pinya a Sóller), endívies, escarola, espincs, lletuges, lombarda, nabs, porros, betarava, patata, bolets, pastanagues	Bledes, xicòria, alls tendres, carxofes, àpit, carabassa, card, ceba, cebes tendres, cols de brusel·les, colflori, endívies, escarola, espincs, geleos, xíxols, faves, mongetes verdes, lletuga, lombarda, nabs, porros, betarava, patata, col, bolets i pastanagues	Bledes, carxofes, àpit, carabassa, cebes, cebes tendres, cols de brusel·les, colfloi (pinya a Sóller), endívies, espàrrecs verds, xíxols, faves, mogetes verdes, lletuges, lombarda, nabs, pebres verds, porros, col, betarava i pastanges	Bledes, carxofes, àpit, carabassa, cebes, cebes tendres, cols de brusel·les, colflori (pinya a Sóller), endívies, espàrrecs verds, espàrrecs blancs, espinacs, xíxols, faves, mongetes verdes, lletuges, nabs, pebres verds, porros, col, betarava, tomàtigues i pastanagues.

Maig	Juny	Juliol	Agost
Carxofes, àpit, albergínies, carabassa, cebes, cebes tendres, espàrrecs, xíxols, faves, mengetes verdes, lletugues, nabs, pebres verds i vermells, betarava, tomàtiga i pastanagues.	Albergínies, carabassó, carabassa, cebes, cebes tendres, lletugues, mongetes verdes cogombre, tomàtiques i pastanagues	Albergínies, carabassó, carabassa, cebes, cebes tendres, lletugues, cogombre, mongeta verda, tomàtiques i pastanagues	Albergínies, carabassó, carabassa, cebes, cebes tendres, lletugues, cogombre, mongeta verda, tomàtiques i pastanagues
Setembre	Octubre	Novembre	Desembre
Albergínies, carabassó, carabassa, cebes, cebes tendres, lletugues, cogombre, mongeta verda, tomàtiques i pastanagues	Albergínies, carabassó, carabassa, cebes, cebes tendres, col, lletugues, cogombre, mongeta verda, col lombarda tomàtiques i pastanagues	Carxofes, bledes, àpit, boniato, carabassa, cards, cebes tendres, cols de brusel·les, colflori (pinya a Sóller), patata, pebres verds, pebres vermells, bolets i pastanaga	Carxofes, bledes, àpit, boniato, carabassa, cards, cebes tendres, cols de brusel·les, colflori (pinya a Sóller), patata, pebres verds, pebres vermells, bolets i pastanaga



Escuma tri-color de pebres

Ingredients:

(INGREDIENTS PER A UNA ESCUMA, N'ELABORAREM TANTES COM PEBRES DE COLOR TINGUEM)

300 grams de pebres (vermell o verd o groc o negre)

10 grams de mantega + 10 grams de mantega

1 xalota i 1 poc de moradux

Un grell d'all.

Un poc de Sal i un poc de pebre bo blanc.

1/2 dl de vi blanc. i 150 grams de fondo blanc d'au (Brou)

2 fulles de gelatina i el suc d'una llimona

100 grams de nata muntada.

Elaboració:

Fondrem 10 grs de mantega i dina aquest greix dorarem el pebre ben picadet, l'assaonarem be amb la sal i les herbes i el deixarem coure fins que comenci a agafar un poc de color, moment en que afegirem el vi i el brou.. Deixarem coure uns 10 minuts a foc fluix fins que s'evapori la meitat del líquid , aproximadament.

Tot seguit triturarem aquest cuinat i el passarem per un cedàs finet.

El puré resultant l'encalentirem un poc per tal de fondre dins la gelatina i li afegirem la resta de mantega en forma de daus, emulsionarem aquest preparat, li afegirem el suc de llimona i quant ens quidi una escuma tèbia (recordau que el puré està calent) li afegirem a poc a poc la nata muntada.

Deixarem reposar aquesta escuma dins una recipient , alternant capes d'escuma de diversos colors (no fa falta siguin totes de pebre, podeu emprar altres vegetals seguint la mateixa recepta).

Un cop freda i quallada ja podem servir l'escuma acompanyada amb un bouquet d'ensalada, per exemple.



Carabassons , tapenade ,feta i tomàtiga

ingredients

1 carbassó, 2 tomàquets d'amanida, 125 grams de formatge feta, tapenade o paté d'olives, oli d'oliva verge extra, sal, pebre, cibulet.

elaboració

Rentu el carbassó i tallau-lo a rodanxes gruixades, de gairebé un centímetre de gruix. Feis-lo a la planxa en una paella antiadherent amb una mica d'oli d'oliva, salpebrau al gust. Quan estiguin daurats per les dues cares, reservau-los. Recordau que han de quedar una mica sencers per poder suportar el pes dels ingredients.

Rentau els tomàquets, obriu-los per la meitat i retirau les llavors, tallau-los en dauets, salpebrau al gust i reservau. Esmicolau el formatge feta i reservau.

Col·locau al plat de servei el carbassó, sobre ell el tomàquet concasse, continuau amb el formatge feta i tot seguit una culleradeta de tapenade. Decorau amb una mica de cibulet fresc i finalment rega amb unes gotes d'oli d'oliva.

Sopa freda de pa amb oli i llagostins

Ingredients (4-6 comensals)

1 quilo de tomàquets madurs, ½ pebre verd, ½ cogombre, 1 gra d'all, ½ ceba tendra, 50 grams de pa del dia anterior, 15 ml. de vinagre de Mòdena, 10 ml. de vinagre de Xerès, oli d'oliva verge extra de Sóller (uns 100 ml.), 1 culleradeta de mostassa antiga, pebre negre, sal.

per acompanyar

12 llagostins, uns daus grans de molla de pa, 1 tomàquet madur, alfàbrega fresca, oli d'oliva verge extra, sal.

elaboració

Rentau els tomàquets i trossegeu-los. Posau els tomàquets trossejats en el tassó de la



turmix i afegiu el pebre verd net i trossejat, el cogombre pelat i tallat, la ceba pelada i picada, el gra d'all, el pa amarat en aigua, la mostassa, el pebre, el vinagre, l'oli i sal al gust. Triturau-ho fins a obtenir una sopa espessa i rectificar de sal si cal. Reservau a la nevera.

Pelau els llagostins i posau una mica d'oli en una paella per fer-los a la planxa, a foc fort, perquè es daurin lleugerament i es facin ràpid, quedant sucosos per dins. Amaneix els llagostins quan els facis amb una mica de sal i llimona. Deixau refredar i reservau.

Ratlleu el tomàquet que has reservat per al pa, posa-ho en un bol i afegiu una mica d'oli d'oliva i sal. Banyu els daus de pa en el tomàquet just abans d'emplantar.

Servim la sopa freda al fons del plat, afegiu els daus de pa amb oli i amaneix amb una mica més d'oli d'oliva. Col·loca els llagostins, les fulles d'alfàbrega i finalment rega amb unes gotes d'oli d'oliva i unes escates de sal.