

Fem salut, menja fruita !!!

Dia Mundial de la Salut · 7 abril de 2011

Una font de salut: Una dieta sense fruites no pot ser mai una dieta sana. Les fruites, com la nostra poma de l'Empordà, constitueixen un dels principals grups d'aliments; ens aporten energia, vitamines, fibra i elements antioxidants molt importants per garantir l'equilibri intern del nostre organisme i mantenir la salut.

Tres: la xifra ideal. Procurar menjar tres peces de fruita al dia.

El que deien les avies “La fruita es menja, no es beu”

Ben cert, és més saludable menjar una peça de fruita sencera que no fer-ne un suc: ens atipa més i ens aporta tots els beneficis de la fruita, sense perdre'n una part a la espremedora. (Un got de suc de poma de 200 c/c té un 30% més de calories que poma sencera de 200 g.)

Quant i com menjar fruita: Inclou una peça de fruita en cada àpat. Pots reservar una de les teves tres fruites diàries per a **mig matí o per berenar** combinada amb unes torrades o amb un petit entrepà.

Millor sense pelar, la pell de les fruites conté molta fibra i vitamines, per això, en el cas de les fruites de pell fina és preferible menjar-les sense pelar després d'haver-les rentat.

Millor les tres amigues que les tres bessones

No totes les fruites tenen les mateixes propietats, per això hem de procurar combinar-les:

- una poma: plena de fibra, energia i elements reguladors,
- una fruita rica en vitamina C ex. la taronja, el kivi, les maduixes o les mandarines.
- per completar tens una bona llista per triar: pera, préssec, meló...

No t'equivoquis

“No m'agrada menjar fruita però no passa res, en comptes d'aigua bec sucs” S'ha de beure entre 1 i 2 l. d'aigua al dia. No val substituir l'aigua per sucs, consumiràs un excés de sucre procedent de les fruites, a més, l'aigua dels sucs no té el mateix poder hidratant que l'aigua sola. Si bevem **sucs és millor que siguin naturals** amb la seva polpa, com a postre o amb els àpats.

“Avui per netejar el cos soparé només fruita” Per netejar l'organisme cal una alimentació equilibrada i variada. La fruita ha de ser-hi present, però si sopem només fruita menjarem dos o més peces de cop. Això suposa un excés de sucre i un dèficit de proteïnes, greixos essencials i hidrats de carboni complexos. Aquest desequilibri no resulta saludable.

“La fruita no engreixa i, a més com és tan sana, puc menjar la quantitat que vulgui a la hora que vulgui” La fruita pot engreixar si la mengem sense control ja que aporta sucre que en excés es transforma en greix. Les fruites han de formar part dels 4 ó 5 àpats diaris i no s'han de menjar fora d'hores. Així hem de combinar les nostres tres peces de fruita amb altres aliments segons un model de dieta equilibrada.

“Com que sóc diabètic no puc menjar fruita” Tot al contrari, menjar fruita t'ajudarà a sentir-te millor i a estar més sa.

- Procura no menjar més de 3 peces de fruita al dia
- No mengis més d'una peça de fruita d'un sol cop
- La fruita massa madura porta més sucre

Organitzat per:



i amb la col·laboració de:

