

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

*Al servei de
les persones*

**Aliments
funcionals,
aliments o
medicaments?**



Fundació
Crèdit Andorrà



Aliments funcionals, aliments o medicaments?

Els aliments funcionals són aliments que, a més d'alimentar, contribueixen a **millorar, prevenir o tractar** determinades malalties.

Hi ha **aliments naturalment funcionals** com l'oli d'oliva, el pa integral, els llegums, els iogurts i, en general, la dieta mediterrània.

I n'hi ha que han estat **modificats per ser funcionals** com la llet omega 3, el Danacol, els sucus enriquits o les galetes enriquides amb un contingut més elevat d'algun dels nutrients catalogats com a funcionals.

Existeixen diferents nutrients funcionals amb propietats específiques interessants per a la salut:

Els omega 3

Ajuden a reduir el colesterol i els triglicèrids, afavoreixen la capacitat mental i poden millorar l'artritis i les malalties de la pell.

Es recomana menjar **2-3 cops per setmana peix blau i 3 nous diàries**.

Els antioxidants

Retarden l'envelliment i l'alteració de les cèl·lules. Es troben de forma natural en les **fruites i verdures, l'oli d'oliva verge, el cafè, el vi, la xocolata, la cervesa, els llegums i les fruites vermelles**.

Probiòtics

Contenen microbis vius que formaran part de la flora intestinal i que contribueixen a estimular les defenses, a regular el trànsit intestinal i a afavorir la digestió. **Els aliments més rics en probiòtics són els iogurts i les llets fermentades**.

Prebiòtics

Contenen substàncies no digeribles que fermenten al còlon i alimenten la flora bacteriana. Es troben de forma natural en **l'all, la ceba, el porro, els espàrrecs, les carxofes i el plàtan**.

Els fitosterols

Competeixen amb el colesterol dels aliments i el que nosaltres fabriquem. Es troben de forma natural en **aliments vegetals com l'oli de blat de moro i de soja, llavors i fruits secs**.

Exemple de menú

Exemple de dieta funcional	
ESMORZAR	1 fruita cítrica. logurt o llet enriquida (vitamines, calci i omega 3) + pa integral amb oli d'oliva verge extra o margarina enriquida amb fitosterols.
MIG MATÍ	logurt amb nous.
DINAR	Amanida, verdura o llegums, o arròs o pasta integrals. Peix blau (2 cops per setmana) o blanc / carn. Fruita del temps.
BERENAR	Suc de fruites vermelles + 3-4 galetes de fibra.
SOPAR	Verdura o amanida + peix o pernil o conserva + Danacol.

Preguntes i respostes

Cal que esculli sempre els aliments enriquits?

No, només quan les nostres necessitats estan incrementades o bé tenim risc de baixa ingesta segons els nostres gustos o hàbits alimentaris. Per exemple, algú que pren sovint peix blau i nous no caldria que mengés aliments amb suplement d'omega 3.

Hi ha risc per a la salut si en mengem més del compte?

En principi no, ja que es tracta d'aliments i no de medicaments. Però cal consultar un professional sobre les quantitats més adients dels diferents aliments en funció de les nostres característiques.

Has de saber que

- La dieta més funcional que hi ha és la mediterrània, alta en vegetals de tot tipus, fruita, llegums, oli d'oliva i fruits secs.

