

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

**Aliments i aparell
digestiu**

*Al servei de
les persones*



Fundació
Crèdit Andorrà



Aliments i aparell digestiu

El cos per funcionar correctament necessita proteïnes, vitamines, minerals, greixos, glucosa... Aquests nutrients es troben als aliments que habitualment ingerim, però per tal d'aprofitar-los hem de fer-ne prèviament la digestió.

Per a una bona digestió cal

1. Mastegar i ensalivar bé els aliments.
2. Menjar a poc a poc, per tal de no engolir aire.
3. Triar i cuinar els aliments amb poc greix i sucre.
4. Estar en posició vertical (les 2 hores posteriors).
5. Menjar cada 4 hores quantitats moderades.
6. Beure força aigua entre les menjades.

De vegades aquest procés digestiu pot estar alterat per diferents causes i donar problemes que influeixen en el nostre benestar i també en l'assimilació dels nutrients.

Estratègies nutricionals per pal·liar algunes alteracions de la digestió

- Acidesa (reflux, hèrnia de hiatus): hem d'evitar el cafè, el te, l'alcohol, el gas, els cítrics, el tomàquet, la xocolata, la menta, el picant, els greixos i fregits, la ceba, l'all i el pebrot cru.
- Úlcera i gastritis: poden estar causades per l'*Helicobacter pylori* o per medicaments com l'aspirina o altres antiinflamatoris. Cal reduir el consum d'aliments crus i àcids, com ara la llimona, el vinagre, el tomàquet i els iogurts, i menjar sovint, cada 3-4 hores.
- Gasos i inflor a la zona de l'estómac: cal menjar a poc a poc i mastegar bé. Convé evitar els xiclets i les begudes amb gas, els nervis i l'estrès, i valorar una possible intolerància a la lactosa.
- Estrenyiment: es recomana una alimentació rica en fibra (fruita, verdura, llegums i aliments integrals), beure molt líquid, utilitzar l'oli d'oliva en cru, incrementar l'activitat física i prendre aliments rics en pre i probiòtics, com ara els iogurts, el gra de lli, el sorgo de civada...

Exemple de menú

Exemple de dieta funcional	
ESMORZAR	Torrada amb oli i pernil + infusió.
MIG MATÍ	Fruita madura i pelada o compota.
DINAR	Pollastre o peix blanc (al vapor, bullit, a la planxa o al forn sense torrar) amb arròs blanc, o pasta amb oli, o patata cuita + iogurt.
BERENAR	Galetes d'arròs amb formatge suau.
SOPAR	Sopa de tapioca o d'avena + pernil dolç o peix blanc + iogurt.

Exemple de dieta rica en fibra	
ESMORZAR	Bol de iogurt amb cereals integrals i fruita.
MIG MATÍ	Fruits secs.
DINAR	Espinacs amb cigrons o lleties amb verdures + peix o carn + fruita.
BERENAR	Pa de sègol amb oli + 1 kiwi.
SOPAR	Crema de verdures + truita + iogurt.

Preguntes i respostes

Què podem fer després d'un àpat molt copiós per afavorir-ne la digestió?

Podem prendre una infusió digestiva a base de regalèssia, menjar-nos un iogurt i beure aigua amb gas.

I si sempre pateixo de gasos?

Van molt bé les infusions amb anís i fonoll, hem d'evitar la lactosa i no abusar de l'enciam.

Per millorar els problemes d'estrenyiment deguts al sedentarisme cal prendre força fruita i verdura cada dia, aigua i oli d'oliva cru.

Has de saber que

- Una bona digestió comença sempre a la boca, mastegant molt bé els aliments i menjant a poc a poc en un ambient relaxat.

