

Consells per recuperar el benestar i l'equilibri després de les festes de Nadal

El plaer de menjar bé i [sa](http://biologiaialimentacio.wordpress.com/) (<http://biologiaialimentacio.wordpress.com/>)



Pels qui encara no em coneixeu La dona Bio (Anna Vilaginés) és una biòloga que va ampliar coneixements mitjançant un màster de nutrició i alimentació i que a més s'ha format en cuina naturista i terapèutica. Per tal de fer difusió d'aquests coneixements i de posar-los a l'abast de tothom Nació Solsona m'ha donat l'oportunitat de crear **Menja sa per viure bé**.

Menja sa per viure bé és una espai que aniré alimentant periòdicament on parlarem de nutrició, alimentació, gastronomia i bons hàbits per gaudir de bona salut.

M'agradaria que fos un espai interactiu que poguem fer créixer entre tots, en el qual vosaltres hi tingueu també una participació activa a través dels vostres comentaris i preguntes.

Per començar a fer boca i atenent que fa ben pocs dies que hem acabat les Festes nadalenques us vull proposar quatre pautes per recuperar el vostre benestar i equilibri físic i emocional.

Probablement durant aquests dies heu tingut una sobredosi d'aliments amb molts de sucres, rics en greixos i begudes alcohòliques. Aquest tipus d'alimentació, a banda d'incrementar el pes, provoca alteracions en la digestió i crea un cert estrès al nostre cos. Les meves recomanacions per retrobar-vos de nou són les següents.



Gaudiu de la frescor que us dóna la fruita i la verdura de temporada : Cítrics, pomes, plàtans, cols, broccoli, coliflor, cols de Brusel·les, carbassa, escarola, endívia, carxofa. En general us aporten fibra, vitamines, antioxidants i minerals en un format poc calòric. Els plàtans són rics en potassi, uns grans aliats per evitar rampes a l'hora de fer exercici i els cítrics us donen vitamina C en abundància. Les crucíferes (cols, broccoli, coliflor) són molt riques en calci fàcilment assimilable i contenen uns compostos sulfurats que són potents anticancerígens. La carbassa us posa un punt dolç als plats i calma els vostres nervis, l'escarola i l'endívia amb aquell toquet amarg afavoreixen les secrecions biliars i la carxofa us ajudarà a depurar el fetge.

* **La base dels vostres plats?** Cereals integrals, rics en hidrats de carboni, fibra i vitamines del grup B. Així mateix sacien i regulen el vostre trànsit intestinal per acció de la fibra. Arròs, mill, quinoa, civada, sègol, kamut, espelta.

* **Els llegums amb els cereals casen de meravella** i us aporten proteïna i fibra en abundància. No hi renunciieu! Un cous-cous amb cigrons i verdures, un arròs integral amb azukis, són bones combinacions !

* **Afegiu llavors com les pipes o el sèsam a la vostra dieta.** El sèsam és molt ric en calci.

* **Regaleu-vos uns fruits secs.** Recordeu que les nous són molt riques en acides grassos omega-3.

* **Preneu aliments fermentats** per recuperar la funcionalitat del vostre aparell digestiu : logurts i

kèfir (si no teniu intoleràncies), col fermentada i miso (soja fermentada) que podeu afegir al brou.

* **Eviteu aliments rics en sucres refinats** . Dolços, pastissos, brioxeria industrial, begudes ensucrades. Podeu endolcir les vostres infusions amb estèvia !

* **Limiteu el consum de carn vermella a un cop per setmana** i quan en mengeu acompanyeu-la de verdura en abundància.

* **Bebeu aigua i infusions calentes.**

* **Incrementeu l'exercici físic** per acabar de cremar aquests grams que heu incorporat darrerament.

I ara us toca a vosaltres. Ens retrobem d'aquí a uns dies !