

## Nutrició: “Ni menjar taronges evita els constipats ni les fruites seques engreixen”



Trinitat Gilbert

28/02/2019

**El doctor en química Antoni Sánchez-Ferrer desmenteix 6 creences sobre les propietats dels aliments**

### **Menjar taronges va bé per prevenir els constipats?**

No hi ha cap evidència científica que indiqui que la vitamina C previngui o curi els constipats (infecció microbiana). Cap estudi científic ha trobat conclusions clares i contundents del seu efecte contra els refredats i, en tot cas, és comparable al placebo. Malauradament, un excés de vitamina C comporta efectes col·laterals com nàusees, diarrees i fins i tot pedres al ronyó.

Malgrat això, és una certesa que la vitamina C (àcid ascòrbic) és un nutrient essencial per a l'ésser humà, perquè no som capaços de sintetitzar-la al nostre propi cos i per això l'hem d'incorporar via ingestió d'aliments (fruita, verdura i carn).

I, finalment, els suc i concentrats industrials contenen un grau elevat de sucres que fan menys efectiva la incorporació de la vitamina C.

### **El suc de taronja s'ha de beure de seguida perquè es perd la vitamina C?**

La vitamina C és un compost que és susceptible d'oxidació. Per tant, en presència d'oxigen (aire) i llum (energia), la seva degradació s'accelera però no tan ràpidament com es diu o es pensa. La vida mitjana de la vitamina C és al voltant de 15 a 20 dies a temperatura ambient, però a més alta temperatura s'accelera la seva degradació com tot procés químic. És a dir, que la quantitat de vitamina C disminueix a la meitat després de 15 a 20 dies. Per tant, no cal amoïnar-se per beure el suc de taronja natural immediatament.



El suc de taronja perd la meitat del seu contingut en vitamina C a partir del quinzè dia d'estar espresmut

### **Com a màxim s'han d'ingerir dos ous a la setmana perquè fan augmentar el colesterol dolent?**

La ingesta de més de dos ous a la setmana no hauria de ser cap problema si es combina adequadament amb altres aliments d'origen no animal. De fet, es pot menjar un ou al dia sense cap problema.

I és així perquè el colesterol és un component essencial per a tot ésser viu.

L'ésser humà en necessita i els sintetitza per desenvolupar el seu sistema hormonal i per construir, juntament amb greixos, la membrana de cada una de les nostres cèl·lules. Així doncs, el colesterol no és dolent per si mateix.

El problema és on està situada aquesta molècula al nostre cos. Tant pot ser a les nostres cèl·lules com en complexos proteínics transportadors de colesterol. D'aquests últims n'hi ha dos: de baixa densitat o d'alta densitat. Els primers són els causants de la producció i deposició de greixos a les artèries del corrent sanguini, amb els corresponents problemes cardiovasculars.

La por de consumir productes alimentaris que contenen colesterol (productes d'origen animal) prové del fet que molts consumidors d'aquesta mena d'aliments tenen una alimentació deficitària en altres colesterolos, com els d'origen vegetal (fitoesterols). Per tant, és fàcil detectar un excés de colesterol a la sang a causa d'una malnutrició.

### **Les cebes de Figueres tallades i deixades en un plat ajuden a respirar millor a la nit quan s'està refredat?**

No, tallar qualsevol vegetal de la família de les 'Alliaceae' i posar-ne els trossos en un plat no ajuda a respirar millor a les persones amb refredats o tos, ni de dia ni de nit.

Malgrat això, cal dir que els compostos responsable de l'olor característica de ceba o d'all contenen molècules volàtils amb sofre (sulfurs i disulfurs). I s'ha observat que aquestes molècules

tenen propietats antimicrobianes i antioxidants quan són presents en forma d'olis essencials que s'extreuen de cebes i d'all.

Respirar el vapor d'alguns d'aquests compostos provinents de cebes o d'all podria ajudar a eliminar la presència de certes bactèries, però la quantitat present en cebes i alls és tan ínfima que caldrien quilos i quilos d'aquests vegetals per veure'n un efecte real i efectiu.

### **Les olives i les fruites seques engreixen?**

No, cap producte alimentari engreixa per si mateix. És la quantitat que ingerim, de qualsevol aliment, i l'excés d'algun component el causant d'acumular greixos en els nostres teixits corporals. La sorpresa és que menjar molt de sucre o beure molt d'alcohol indueix a l'acumulació de greixos al nostre cos, perquè aquests compostos són transformats en greixos pel nostre metabolisme.

Cal indicar que les olives contenen un 10-15% de greixos, un 5% de carbohidrats i un 1% de proteïnes, i la resta és bàsicament aigua. les fruites seques contenen un 50-55% de greixos, un 20% de proteïnes i un 20% de carbohidrats, i la resta són bàsicament aigua.

Com es pot observar, les olives (60-70%) i les fruites seques (60%) tenen un percentatge elevat en greixos si no tenim en compte l'aigua continguda en cada aliment. Però cal tenir present que els greixos, així com les proteïnes i els carbohidrats, són fonamentals per a qualsevol ésser viu. Són una font de material estructural –cada cèl·lula del nostre cos necessita greixos per formar la seva membrana cel·lular– i de reserva energètica.

El valor calòric dels greixos és aproximadament dues vegades l'energia emmagatzemada en carbohidrats i proteïnes.



Les olives, ni tampoc cap aliment, no engreixen per si mateixes

### **Menjar alls reforça el sistema immunològic?**

No hi ha cap estudi que demostrï que menjar alls o cebes en excés reforça el sistema immunològic.

El millor que podem fer per estar sans i minimitzar qualsevol atac al nostre cos és tenir una alimentació variada i en la quantitat necessària segons cada persona. També hem d'evitar la ingesta de productes nocius (tòxics) o excessos, fins i tot de compostos a priori necessaris.