

Las bases científicas

Parte 4

En la "Parte 3" discutimos sobre proteínas, grasas y carbohidratos. Ahora abordaremos las vitaminas y los minerales. No les reescribiré la información que pueden leer tranquilamente sobre vitaminas y minerales en Wikipedia o en otra fuente.

Muchas vitaminas están presentes en frutas y verduras, pero cuidado: Durante el tratamiento térmico, las vitaminas se destruyen. Los minerales permanecen, pero las vitaminas no. Por lo tanto, desde este punto de vista, es inútil comer verduras cocidas, fritas o hervidas como fuente de vitaminas.

Nuestros antepasados desarrollaron la forma de conservar las verduras durante todo el invierno sin que perdieran vitaminas. Por ejemplo, tener col fermentada y comerla durante todo el invierno. Es facilísimo de hacer: Tomar una col rizada bien dura, picarla finamente, rallar un poco de zanahorias, añadir un poco de sal, mezclar apretando bien con las manos y dejarlo todo en una olla o en un barril durante tres días en casa, en un lugar cálido. Arriba podemos poner algo de peso para aplastar todo esto. Una vez al día, con un palillo, perforar la col rizada hasta el fondo, para que el líquido llegue a todas partes. Después de tres días, nuestra mezcla vitamínica estará lista para comer y la guardaremos en el refrigerador. Se mantendrá fresca y buena durante los próximos tres o cuatro meses.

Entonces, debemos tratar de alimentarnos con frutas y verduras crudas para preservar las vitaminas. Muchas vitaminas están presentes en los productos de origen animal y se disuelven en las grasas, que son esencialmente necesarias para la absorción de las vitaminas. Piénsenlo un poco: ¿Qué daños se causan a sí mismos los veganos y las personas que intentan perder peso siguiendo un camino equivocado? Entonces, para tener toda la reserva de vitaminas, es necesario comer frutas y verduras sin procesamiento térmico y no tener miedo de la mantequilla, el hígado, los huevos y, por supuesto, hay que tomar el sol.

Hay tanta confusión en torno a la sal "NaCl". Muchas personas ponen poca sal en la comida, o incluso algunas comen sin sal. Debemos saber que en nuestro organismo todo está perfectamente equilibrado. En nuestro cuerpo hay líquidos como la sangre, la linfa, los líquidos dentro de las células, donde existe una cierta presión osmótica constante. Los iones Na^+ , Cl^- junto con los iones K^+ regulan la presión en todo el cuerpo, es decir, garantizan el funcionamiento óptimo de los procesos bioquímicos del organismo. Si nuestra dieta es baja en sal, el cuerpo se verá obligado a recuperarla de todas las fuentes posibles y, al mismo tiempo, a disminuir los líquidos corporales. Nuestra piel se volverá seca y arrugada.

Hablando del equilibrio agua-sal del cuerpo, cabe señalar una vez más que no

debemos seguir conceptos modernos basados exclusivamente en los beneficios económicos. Últimamente, incluso algunos médicos, que prestaron el juramento de Hipócrates, insisten en que estamos obligados a beber agua, naturalmente envasada, no la del grifo, porque, dicen, no es potable. Por la mañana prescriben beber: Quieras o no, estás obligado a beber.

Hay que destacar que nuestro organismo sabe por sí solo cuánto líquido necesitamos. Hay receptores en el cerebro que reaccionan a la presión osmótica y provocan la sensación de sed si falta agua. Así que la sal y los líquidos corporales están en absoluta armonía. La concentración de iones sodio en la sangre tiende a ser constante. Cualquier desequilibrio provoca la activación de la producción de ciertas hormonas, que regulan el metabolismo agua-sal. Entonces, no hay necesidad de razonar demasiado: El propio organismo nos dará señales si debemos beber o comer salami. Hoy en día, incluso en los supermercados, a la salida, cerca de la caja, en los estantes podemos ver suplementos con varias sales: magnesio, potasio. Uno, dicen, contra el cansancio, otro para... qué sé yo... "dormir bien". Ciertamente, si una persona hace deporte y suda mucho, necesita minerales, pero de todos los minerales que ha perdido con el sudor, no de dosis masivas de magnesio.

¡El equilibrio es lo primero!