

## Trenquem falsos mites per menjar més saludable

És saludable menjar fruita després dels àpats? Sí, es pot menjar fruita a qualsevol hora del dia. Aquest i altres mites sobre alimentació interfereixen en el nostre dia a dia fent canvis i eleccions que poden ser poc saludables. Descobrim-los!



Rita Simorra  
Dietista-Nutricionista  
CAP Sarrià  
@CapSarria



## El pa engreixa?

El pa és un aliment característic de la dieta mediterrània. Es recomana escollir un que sigui integral o de massa mare, ja que conté més fibra, minerals i vitamines comparat amb el pa blanc i adequar la ració a l'edat i l'activitat física de la persona.



## Un suc de taronja equival a una ració de fruita?

Un suc habitualment conté 2-3 taronges i durant el procés d'espremer el suc, es perd la fibra i s'allibera el sucre de la matriu alimen-

tària. Per tant, beure un suc no equival a una ració de fruita. Tria la fruita sencera i mastega-la bé, t'ajudarà a saciar-te.

## Els sucxs detox o sucxs verds ajuden a desintoxicar el nostre organisme?

El nostre cos té òrgans importants encarregats de desintoxicar: fetge i ronyons. Per tant, no és necessari beure sucxs verds.

Beure un suc d'aquest tipus per compensar uns mals hàbits no és bona idea, l'objectiu és seguir un estil de vida saludable.



## Per perdre pes, he de deixar de menjar o menjar sense greix...

Fals. L'únic que s'aconsegueix deixant de menjar és perdre massa muscular i aigua i, a llarg termini, es recupera el pes inicial si els hàbits no han canviat. Menjar sense greix no és bona

idea, ja que les vitamines liposolubles no s'absorbeixen.



## Fer 5 àpats al dia és el més saludable

Fals. Durant molts anys, s'ha recomanat fer 5 àpats, però s'ha vist que el més idoni és adaptar els horaris

dels àpats a la vida de cada persona incloent sempre aliments i begudes saludables.

## Podem menjar ou cada dia?

Els ous contenen proteïnes d'alt valor biològic, són econòmics i es poden cuinar de moltes maneres. El colesterol que contenen està din-

tre d'una matriu alimentària i, per tant, sí que es pot menjar un ou cada dia dintre d'una alimentació saludable.

## Beure una copa de vi al dia és saludable

Fals, l'alcohol és un tòxic pel nostre organisme, per tant, com menys bevem millor. La dieta mediterrània té la tradició d'incloure vi, però, l'OMS (Organització

Mundial de la Salut) afirma que no hi ha un límit segur d'alcohol, ja que potencia malalties com el càncer i la seva ingesta es relaciona amb accidents de trànsit.

## Els làctics desnatats són més saludables que els sencers

Fals, ja que en processar-los s'ha eliminat la part de greix i les vitamines liposolubles que s'absorbeixen

juntament amb el greix. Es recomanen la llet i els iogurts sencers o semidesnatats.

## Es pot menjar pasta i amanida per sopar?

Clar que sí! No hi ha cap estudi científic que ho contraindiqui. Els aliments es poden menjar a qualsevol hora del dia. L'únic que es recomana és sopar 2 hores abans d'anar a dormir per fer la digestió.





## Els fruits secs engreixen?

Són aliments calòrics, correcte. Però, els estudis científics han evidenciat que un grapat al dia aporta molts nutrients. Millor menjar-los torrats o crus i evitar aquells fregits i/o salats!



**Una alimentació saludable consisteix en fugir de dietes miracles i incloure aliments frescos: més vegetals [verdures, amanides, fruites], llegums, fruits secs, beure aigua i portar una vida activa i social**

### Fixa't en les etiquetes dels aliments

Desenvolupar un esperit crític a l'hora de llegir etiquetes de productes processats és clau per fer eleccions saludables. Fixa't en aquestes característiques:

- Màxim 3-5 ingredients; estan ordenats de major a menor quantitat.
- Primer llegeix els ingredients, després la taula nutricional i no et deixis guiar pels "clams" del tipus "galletes que cuiden el teu cor".
- Escollir productes sense sucre ni sal afegits.

### És difícil menjar saludable avui dia?

Planificar la compra, els menús i l'activitat física és clau per evitar improvisar i fer eleccions no saludables. Vivim en un entorn obesogènic on els aliments barats i de baixa qualitat nutricional estan disponibles a totes hores i les oportunitats per moure's són poques.

La nostra dieta s'hauria de basar en vegetals, fruita, llegums, fruita seca i petites porcions de peix, carn i ous. Beure aigua, cuinar i amanir amb oli d'oliva, seguir una vida activa i social formen part d'un estil de vida saludable!

#### Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>  
Cercador -> Salut A-Z -> TCA -> Mites



<https://salutpublica.gencat.cat/ca>  
Secció -> Àmbits -> Promoció salut