

LE NOSTRE FONTI DI CIBO

I CIBI MODERNI FORNISCONO MAGGIOR QUANTITÀ, E MINOR QUALITÀ

Oggi disponiamo di una scelta di cibo più abbondante che mai. La scelta dei cibi è diventata semplicemente una faccenda di soddisfacimento dei nostri gusti e capricci. Le nostre scelte non sono più limitate dal clima o dalle stagioni. Ogni cibo sembra essere “di stagione” da qualche parte nel mondo e può essere spedito ovunque solo per la nostra comodità. La disponibilità di cibo non è mai stata così abbondante e nutrirci non è mai stato così facile.

Nell'ultimo mezzo secolo i progressi tecnologici in agricoltura, nei trasporti e nelle tecniche di trasformazione del cibo hanno reso possibile questa ricchissima scelta. Dal momento del raccolto fino a quando arrivano sulla vostra tavola, i cibi possono essere immagazzinati, spediti, lavorati, raffinati, congelati preparati ed impacchettati. Interi pasti e cibi “quasi-pronti” di tutti i tipi sono disponibili sul mercato in confezioni, lattine, precotti e surgelati.

In passato si potevano evitare i molti intermediari di oggi, perché si potevano scegliere le carni e le verdure direttamente sul posto, dal contadino. Ai giorni nostri, invece, i nostri orari ci permettono raramente di preparare dei pasti ben equilibrati; non parliamo poi di trovare il tempo di cercare i pochi cibi freschi a disposizione per prepararli.

Per cui compriamo cibi preconfezionati e, nello scegliere i cibi più comodi per noi, spesso dobbiamo sacrificare la ricchezza nutrizionale.

Ma quanto è il valore nutrizionale che stiamo sacrificando? Quali effetti ha il progresso nella produzione e nella conservazione dei cibi sui contenuti nutritivi del nostro rifornimento di cibo?

- **Modificazioni chimiche.** L'ossidazione e la fermentazione possono deteriorare il cibo. Per esempio l'ossidazione può distruggere le vitamine A e C.
- **Calore.** Carne, pesce, pollame, alcune frutta e verdure, latte non pastorizzato e molti altri prodotti possono diventare immangiabili in meno di un giorno, a temperatura ambiente.
- **Freddo.** “Danni da freddo” e “bruciature da freezer” possono portare alla distruzione dei nutrienti. Così come può succedere per ripetuti congelamenti e scongelamenti.

- **Luce.** La luce può accelerare la distruzione di nutrienti, specialmente la riboflavina, la vitamina A e la vitamina C e può causare l'ossidazione dei grassi.
- **Irradiazione.** Questa tecnica uccide i microrganismi ma può inattivare gli enzimi che si trovano naturalmente nel cibo.
- **Umidità.** Lo stoccaggio in luoghi umidi può causare la distruzione di nutrienti.
- **Enzimi naturali del cibo.** La stessa reazione enzimatica che provoca la maturazione di frutta e verdura continua fino a farla marcire.
- **Microrganismi.** Batteri e fermentazione riducono il valore nutrizionale del cibo.
- **Macrorganismi.** Insetti, parassiti e roditori possono distruggere il cibo.
- **Stress fisico.** La preparazione del cibo può comprendere la pelatura, il taglio, il taglio a cubetti e la tritatura, tutte cose che possono ridurre il contenuto di nutrienti.
- **Tempo.** Granturco fresco e piselli, per esempio, perdono i valori nutrizionali entro poche ore dalla raccolta. E se volete conservare una verdura per una settimana, sarebbe meglio se consumaste una verdura surgelata o inscatolata.



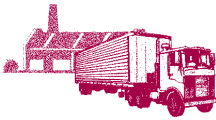
L'AGRICOLTURA

Il contenuto nutritivo del suolo può variare grandemente da una fattoria all'altra. Inoltre importanti elementi nutritivi possono essere impoveriti dopo anni di coltivazione dello stesso suolo. Benché i fertilizzanti possano pareggiare queste differenze, i valori nutritivi di certi cibi possono non essere più quelli ottimali.

Anche le moderne tecnologie agricole possono avere un forte impatto sui valori nutritivi. Ad esempio, è stata usata l'“ingegneria genetica” sulle piante per sviluppare speciali varietà di pomodori per farli crescere di una grandezza uniforme, che fosse comoda per l'inscatolamento, con una buccia più spessa, per permettere la raccolta meccanizzata. Ma questi pomodori “trattati geneticamente” hanno meno vitamina C e licopene (un importante fitonutriente) dei loro cugini naturali. In questi tentativi per migliorare in efficienza e produttività, molto del reale valore nutritivo per il corpo umano è andato perduto. Inoltre, spesso i prodotti vengono raccolti prima di essere maturi. Come conseguenza, ai prodotti stessi non viene

data la possibilità di sviluppare il contenuto nutrizionale di alta qualità, che invece esiste quando viene lasciato maturare sulla pianta. Inoltre, l'inquinamento dell'aria e dell'acqua, così come lo smog, gli insetticidi e gli erbicidi, possono agire come antagonisti e privare frutta e verdure del loro valore nutrizionale.





TRASPORTO E IMMAGAZZINAMENTO

Dopo la raccolta, i prodotti vengono spesso messi nel magazzino dell'azienda agricola in cui sono prodotti. Vengono poi venduti ai grossisti e trasportati nei loro magazzini, dove possono rimanere per mesi prima di essere venduti. Durante il trasporto e l'immagazzinamento fattori quali temperatura, luce, umidità e il tempo stesso agiscono per diminuire il valore nutrizionale del cibo.



LAVORAZIONE

La lavorazione del cibo, una vasta gamma di tecniche che modificano il cibo per semplificare lo stoccaggio, modificare il gusto, risparmiarlo, ecc., può causare un ulteriore impoverimento dei valori nutrizionali. Un prodotto agricolo, per esempio, viene spesso sbucciato, privato del torsolo, tagliato, sminuzzato o tritato prima di essere congelato, inscatolato o cotto. Questi processi eliminano la densità e la diversità dei nutrienti contenuti negli alimenti.



CONGELAMENTO

Per migliorare la comodità d'uso e di immagazzinamento, molti prodotti sono ormai reperibili surgelati. I prodotti vengono spediti da un magazzino all'ingrosso all'impianto di lavorazione dove possono essere conservati per parecchi giorni prima del congelamento. Nel frattempo, i cibi possono essere spruzzati con elementi chimici per ritardarne il deterioramento e per tenere lontani gli insetti.

Molte tipologie di prodotti vengono pelate (bollendole per alcuni minuti e poi raffreddandole velocemente) prima del congelamento. Questo processo distrugge molta vitamina C, tiamina, e vari enzimi. Anche se il congelamento può aiutare a conservare i rimanenti elementi nutritivi, il valore nutrizionale ed il sapore del cibo continuerà a diminuire con il passare del tempo.



INSCATOLAMENTO

Anche l'inscatolamento può diminuire il valore nutritivo di un alimento.

I cibi inscatolati sono sottoposti dopo la raccolta all'immagazzinamento, all'ammollamento e al lavaggio, alla selezione e alla classificazione, e vengono poi pelati, sbucciati, privati del torsolo, inscatolati, messi sotto vuoto, sigillati, raffreddati, etichettati, impacchettati e messi in magazzino. Un tipo di bicarbonato viene spesso addizionato nei cibi acidi, distruggendo tutto il complesso delle vitamine B.

I cibi vengono spesso trattati con additivi per conservarne il colore e la consistenza.

In più l'alto calore necessario per l'inscatolamento causa ulteriori perdite di valori nutrizionali, e i liquidi che sono presenti nella confezione assorbono e disperdono le vitamine.



RAFFINAZIONE

Noi diamo per scontato il fatto che la salubrità del raccolto e degli animali da allevamento dipenda anche dalla qualità degli elementi nutrizionali con cui vengono alimentati. Eppure molte persone inseguono la salute consumando cibi eccessi-

vamente raffinati ed elaborati che contengono quantitativi di elementi nutrizionali insufficienti. Paradossalmente, quelle sostanze nutrienti che vanno perdute durante il processo di raffinazione vengono spesso utilizzate proprio come alimento per gli animali!

Granaglie: il processo di raffinazione priva i grani di molti dei loro elementi nutrizionali. Ad esempio, nel riso la gran parte degli elementi nutrizionali si trovano nella crusca, che viene eliminata nel processo di produzione del riso bianco. Lo stesso accade con alcune farine, che vengono trattate prima del confezionamento per prolungare la loro durata.

Il cuore del mais viene utilizzato per la produzione dell'olio, e solo quello che resta finisce nelle farine che noi consumiamo. Il processo di raffinazione è per lo più associato al grano e ad altri cereali. Quando si raffina il grano, il chicco viene scomposto per rimuoverne il germe ed il guscio. Si sa che questo procedimento elimina la maggior parte della fibra ed il 70/80 per cento delle vitamine B ed E, unitamente ad importanti lipidi ed ai fattori connessi. Quando il grano è trasformato in pane con la cottura al forno, è possibile che vada perduto dal 15 al 30% della tiamina.

Zucchero: è un cibo molto nutriente nel suo stato grezzo e contiene un gran numero di vitamine e di minerali. Nel corso del processo di raffinazione questi elementi nutritivi vengono eliminati sotto forma di melassa grezza che viene venduta agli agricoltori, i quali la aggiungono alla crusca ed agli scarti di lavorazione del grano raffinato per allevare animali in buona salute. Anche in questo caso noi consumiamo le calorie vuote che rimangono. Lo zucchero raffinato è composto al 100% di carboidrati e non ha alcun altro valore aggiunto per il nostro corpo, oltre alle calorie che fornisce.

Frutta e verdura: nel corso dei processi di lavorazione di questi alimenti è frequente che i fitonutrienti più salutari vengano eliminati, in quanto si tratta di elementi che tendono a rendere più amari i succhi di frutta e a comprometterne la conservazione per lunghi periodi di tempo. Lo stesso discorso vale anche per i carotenoidi, pigmenti utili a mantenere in salute il sistema immunitario e l'apparato cardiocircolatorio, ma che vengono eliminati dagli oli vegetali per decolorarli.

Il processo di inscatolamento può anche eliminare la luteina, un fitonutriente presente negli spinaci e in altre verdure a foglia verde che è importante per la salute degli occhi.



LA COTTURA

L'ultimo passo nella preparazione del cibo prima che raggiunga la nostra tavola è la cottura. Le vitamine (specialmente la B e la C), gli aminoacidi e la maggior parte degli enzimi possono essere distrutti dal calore, dall'ossidazione e da altre reazioni chimiche. Inoltre la cottura di molti cibi in acqua provoca la dispersione di molte vitamine e minerali nell'acqua di cottura.

Persino cuocere a vapore la frutta e la verdura provoca la perdita di alcuni nutrienti, anche se questa resta sempre la seconda scelta consigliabile, se non proprio non ci è possibile mangiare questi cibi crudi.



GLI INTEGRATORI ALIMENTARI DELLA GNLD AUMENTANO LA DENSITÀ E LA VARIETÀ DELLA VOSTRA ALIMENTAZIONE

Il punto di fondo è che i cibi che mangiate rischiano di essere molto meno nutrienti di quel che voi possiate pensare. Ogni giorno gli elementi nutritivi vengono eliminati dai vostri alimenti in nome della praticità e della convenienza. Anche scegliendo i cibi migliori (e molti non fanno neanche questo) rischiate seriamente di non ottenere la necessaria densità e diversità nutrizionale di cui avete bisogno per conservare una salute ottimale e rimanere vitali.

Una soluzione a questo dilemma potrebbe consistere nel mangiare solo cibi freschi appena colti, crudi o poco cotti e in una forma il più possibile vicina al loro stato naturale. Tuttavia pochi tra noi possono passare l'intera giornata a cacciare, raccogliere e preparare con cura il proprio cibo, per cui dobbiamo trovare una alternativa più pratica.

La chiave per un regime alimentare ottimale è rappresentata

da cibi integrali e integratori integrali.

La GNLD ha la risposta. La GNLD offre una differenza nutrizionale con una completa selezione dei migliori integratori alimentari che siano oggi presenti sul mercato. Ciascun prodotto è formulato per garantire una assunzione quotidiana equilibrata di importanti elementi nutritivi. Per centinaia di migliaia di persone in tutto il mondo, i prodotti nutrizionali della GNLD sono parte integrante dell'alimentazione quotidiana e del regime per la cura della salute.

Prendetevi cura della vostra salute unendovi a loro! Il valore nutrizionale della vostra dieta avrà un impatto importante sulla vostra vitalità oggi e sulla vostra salute domani.