# Enciclopedia degli alimenti per la SALUTE e il BENESSERE

Manfred Urs Koch

Elika Editrice



TABELLE NUTRIZIONALI,
DIETE SPECIFICHE, VITAMINE
ESSENZIALI E CIBI NATURALI

# Sommario


| | | | |
|---|---|---|---|
| **CAPITOLO 1: NUTRIZIONE** | INTRODUZIONE ALLA NUTRIZIONE | A | 8-19 |
| **CAPITOLO 2: CARBOIDRATI** | INTRODUZIONE AI CARBOIDRATI | B | 22 |
| | CEREALI | C | 23-37 |
| | LEGUMI | D | 38-51 |
| | FRUTTA | E | 52-72 |
| | VERDURA | F | 73-92 |
| | ERBE | G | 93-103 |
| **CAPITOLO 3: PROTEINE** | INTRODUZIONE ALLE PROTEINE | H | 106-117 |
| | FRUTTA A GUSCIO | I | 118-127 |
| | SEMI E GERMOGLI | J | 128-135 |
| | FORMAGGIO, LATTE E YOGURT | K | 137-144 |
| | UOVA E POLLAME | L | 145-146 |
| | PESCE E FRUTTI DI MARE | M | 147-150 |
| | CARNE | N | 151-155 |
| **CAPITOLO 4: LIPIDI** | INTRODUZIONE AI LIPIDI | O | 158-164 |
| | OLI | P | 165-175 |
| **CAPITOLO 5: MINERALI** | INTRODUZIONE AI MINERALI | Q | 178-186 |
| | TABELLE E RIASSUNTO DEI MINERALI | R | 187-193 |
| **CAPITOLO 6: VITAMINE** | INTRODUZIONE ALLE VITAMINE | S | 196-209 |
| | TABELLE DELLE FONTI ALIMENTARI DI VITAMINE | T | 210-211 |
| **CAPITOLO 7: RIASSUNTO** | SISTEMI E SOTTOSISTEMI DEL CORPO | U | 214-228 |
| | MALATTIE E PROCESSI DI GUARIGIONE | V | 229-235 |
| | DIETE PERSONALIZZATE | W | 236-247 |
| | DOMANDE E RISPOSTE DI REVISIONE | X | 248-251 |
| | RIASSUNTO DI NUTRIZIONE E DIETA | Y | 252-258 |
| | INDICE ANALITICO E BIBLIOGRAFIA | Z | 259-263 |

# SEMI DI CARRUBE - Ceratonia siliqua



| C. | P. | L. | CALORIE |
|---|---|---|---|
| 89 | 8 | 3 | totali: 222 Kcal per 100 grammi |
| | | | Calorie da: Carboidrati: 198 Proteine: 18 Grassi: 6 |

I semi di carrube hanno una lunga storia. Si dice che il carrubo sia l'albero da frutto più antico nelle regioni di Siria, Palestina, Spagna, Egitto e Sicilia. Ha garantito il nutrimento a intere generazioni di persone sin da tempi innemori, e gli è stato conferito il titolo di "pane di San Giovanni". Viene menzionato nella Bibbia come albero che dà energia, nutrimento e ispirazione nei periodi trascorsi nel deserto.

Il carrubo è una fonte di cibo molto resistente. Può essere conservato per lunghi periodi e i grandi baccelli di semi, le carrube, si possono gustare come alimento dolce, direttamente dall'albero, quando diventano di un marrone molto scuro. Uno dei maggiori vantaggi delle carrube è l'equilibrio alcalino che garantiscono all'apparato digerente. Permettono infatti di evitare l'assunzione di antiacidi, poiché riducono l'acidità di stomaco. Sono anche una fonte eccellente di pectina naturale, essenziale per il trattamento dei problemi di stomaco, per la diarrea e per ridurre il colesterolo. La pectina libera l'apparato digerente dalle tossine e favorisce la digestione delle proteine, impedendone il deterioramento nell'intestino crasso.

I semi di carrube sono un concentrato di carboidrati (89% o il 30% del v.g.) e sono pieni di fibre (40 g o il 159% del v.g.), cosa che risulta evidente quando si preparano bevande a base di semi di carrube, poiché questi aumentano di volume. Per ottenere una consistenza omogenea, dovreste lasciar sedimentare i semi e poi versare il liquido in un altro contenitore. Al contrario del cioccolato, i semi di carrube non contengono caffeina e acido ossalico, e questi due fattori rendono questo legume un valido sostituto del cioccolato e della caffeina. Per i bambini in fase di crescita, in particolare, l'acido ossalico nel cioccolato si lega con il calcio e ritarda l'assorbimento di questo importante minerale.

I semi di carrube sono una buonissima fonte di calcio (348 mg o il 35% del v.g., ovvero quasi tre volte quello del latte di mucca) e se vengono utilizzati per preparare un frullato, gli conferiscono una nota dolce senza dover utilizzare le grandi quantità di zucchero normalmente presenti nelle bevande a base di cioccolato. I semi di carrube sono un ottimo dolcificante naturale (49 g), che assicura anche vitamine B1, B2, B3, B5 e acido folico (30 $\mu$g) e rappresenta una buona fonte di potassio alcalino (827 mg o il 24% del v.g.), ideale per i muscoli attivi e per migliorare la circolazione sanguigna. Una bevanda a base di semi di carrube vi fornirà una dose elevata di questo elemento, oltre il doppio di quella presente nelle banane. L'apporto di rame (0,6-1 mg) è soltanto un quarto di quello del cioccolato (3,8 g), ma la dose giornaliera raccomandata di rame per gli adulti è di 1,5-3 mg, quindi non c'è bisogno di esagerare.

I semi di carrube e il cioccolato forniscono entrambi circa 1 g di zinco. Il contenuto di grassi dei semi (1 g) è costituito prevalentemente da grassi polinsaturi ed è inferiore rispetto al cioccolato (8,4 g), composto per il 60% da grassi animali saturi. Quando cuocete i biscotti, la farina di semi di carrube con proteine complete (5 g) li renderà dolci e bruniti. Preparate delle patatine di semi di carrube e sarete sicuri di dare ai vostri bambini un cibo fantastico per una festa. Aggiungete una piccola quantità di miele e di gelato a ogni frullato, bevanda o ricetta a base di semi di carrube, per conferirgli una consistenza omogenea. I semi di carrube forniscono più magnesio (54 mg) rispetto al cioccolato (13 mg), meno fosforo (79 mg) rispetto ai 100 mg del cioccolato e dodici volte il contenuto di ferro del latte al cioccolato (3 mg contro gli 0,24 mg). Per gli adulti, provate questi semi con il latte di capra, di soia o il latte con *Lactobacillus acidophilus*. Le barrette a base di semi di carrube sono un valido sostituto degli snack al cioccolato, dato che contengono molto calcio e favoriscono la digestione.

Il frutto del carrubo veniva utilizzato un tempo per pesare le pietre preziose e l'oro: è da lì che viene il termine "carato". Oggi è uno snack o un dolce facile da ottenere, salutare ed economico.





*NOTA: Tutte le quantità presenti in questo libro sono indicate in milligrammi (mg) per 100 grammi, a meno che non sia specificato diversamente.*



## COME RIDURRE NATURALMENTE IL COLESTEROLO NEL SANGUE?

Per ridurre il colesterolo nel sangue in modo naturale, è consigliabile:

1. Limitare l'assunzione di alimenti che contengono molto colesterolo.
2. Limitare l'assunzione di cibi ricchi di grassi saturi (burro, formaggio, cioccolato, carne e salsicce, ecc.).
3. Ridurre l'assunzione di alimenti che hanno un indice glicemico moderatamente elevato, elevato o molto elevato.
4. Assicurarsi che la dieta includa regolarmente piatti a base di legumi, ad esempio tacos ai fagioli rossi, hummus o zuppa di lenticchie.
5. Assumere regolarmente fiocchi d'avena o orzo.
6. Assumere alimenti ricchi di lecitina naturale come il mais dolce e la soia sotto forma di semola di soia.
7. Integratori di lecitina naturale sono disponibili anche nei negozi di prodotti per la salute. Si tratta di una fonte concentrata e può essere utile per favorire la riduzione del colesterolo nel sangue.
8. Limitare l'assunzione di colesterolo totale a meno di 300 mg al giorno.
9. Limitare dolci, torte e biscotti.
10. Fare regolarmente esercizio fisico moderato.

NOTA: Il livello ideale di colesterolo nel sangue è inferiore ai 4,2 mmol/litro. Si considera elevato un valore di 5,5-6,5 mmol/litro e molto elevato 6,5 mmol/litro.

## LA LECITINA È DAVVERO COSÌ IMPORTANTE?

La lecitina è parte di ogni cellula vivente del corpo, specialmente del cervello e del fegato. È presente anche nel sistema endocrino ed è richiesta dai tessuti e dai muscoli del cuore e dei reni.

La lecitina è costituita da un insieme di sostanze che sono collettivamente note come fosfolipidi. Sono costituite da acidi grassi essenziali, fosforo e dalle vitamine del gruppo B colina e inositolo. Le ricerche hanno dimostrato che, nelle persone mentalmente instabili, il contenuto di lecitina nel cervello raggiunge appena il 19%. Nelle persone mentalmente stabili, invece, il contenuto di lecitina del cervello è del 28%.

La lecitina è di vitale importanza per prevenire l'esaurimento nervoso, insieme alle vitamine del gruppo B e al magnesio. Durante i periodi di stress, la lecitina viene utilizzata rapidamente dall'organismo. Se non viene reintegrata con la dieta, possono insorgere affaticamento, irritabilità e confusione mentale.

La lecitina viene definita il "tranquillante della natura". La maggior parte dei cibi lavorati, raffinati e da asporto non contengono lecitina, sono ricchi di colesterolo e spesso hanno un elevato indice glicemico.

Proteggete il vostro corpo, il sistema nervoso e il cervello per il vostro bene, con un po' di lecitina ogni due o tre giorni.

Alcune margarine contengono lecitina, e questo è un aspetto positivo, ma contengono anche quei dannosi acidi grassi trans. Fate attenzione agli eccessi e nutrite il vostro cervello con la lecitina. Questa è disponibile in granuli presso la maggior parte dei supermercati e dei negozi di prodotti per la salute e può essere aggiunta a zuppe, biscotti, pane, muffin, omelette e uova strapazzate.

Provatene un pizzico per iniziare e poi assumetene una piccola quantità a intervalli di alcuni giorni. Il vostro cervello vi ringrazierà, il colesterolo nel sangue tornerà a valori normali, sarete sereni e in perfetta salute.

| TABELLA DEL COLESTEROLO NEGLI ALIMENTI misurato in mg per 100 g | |
|---|---|
| **Aragosta** | 150 mg |
| **Bistecca** | 70 mg |
| **Burro** | 250 mg |
| **Cervello** | 1800 mg |
| **Cioccolato** | 100 mg |
| **Costolette d'agnello** | 70 mg |
| **Costolette di vitello** | 90 mg |
| **Fegato** | 400 mg |
| **Formaggio Cheddar** | 100 mg |
| **Formaggio spalmabile** | 120 mg |
| **Formaggio svizzero** | 85 mg |
| **Gamberi** | 110 mg |
| **Hamburger (carne)** | 80 mg |
| **Latte (mucca, intero)** | 11 mg |
| **Ostriche** | 250 mg |
| **Paté (media)** | 150 mg |
| **Pesce (media)** | 50 mg |
| **Pollo cotto, magro** | 100 mg |
| **Rognone** | 550 mg |
| **Salmone (in scatola)** | 50 mg |
| **Salsiccia (cotta)** | 200 mg |
| **Sardine** | 140 mg |
| **Strutto** | 95 mg |
| **Tacchino (senza pelle)** | 60 mg |
| **Tonno** | 40 mg |
| **Tuorlo** | 1500 mg |
| **Uovo (intero, crudo)** | 550 mg |

# VITAMINA B6 - PIRIDOSSINA, PIRIDOSSALE, PIRIDOSSAMINA

**6. SISTEMA NERVOSO**

La vitamina B6 può essere definita "vitamina della vitalità". Partecipa a oltre 100 reazioni enzimatiche ed è fondamentale per la trasmissione degli impulsi in tutto il sistema nervoso. Una carenza di B6 può causare mal di testa, scarsa memoria, irritabilità, convulsioni, ansia, depressione, confusione e ipersensibilità. È stata anche utilizzata con efficacia nel trattamento del morbo di Parkinson. La vitamina B6 è un elemento essenziale per la produzione di neurotrasmettitori quali epinefrina, serotonina, norepinefrina e melatonina. L'integrazione eccessiva di vitamina B6 può essere dannosa per il sistema nervoso.

**2. APPARATO DIGERENTE**

La vitamina B6 favorisce la produzione di succhi gastrici per la digestione delle proteine. Inoltre, è necessaria per la costruzione degli aminoacidi; è una vitamina idrosolubile fondamentale per la conversione del triptofano in niacina e per l'assorbimento della vitamina B12, oltre a essere utile nel metabolismo dei carboidrati, specialmente per la conversione del glicogeno (glucosio immagazzinato nelle cellule muscolari e nel fegato) in energia disponibile. Una carenza prolungata di vitamina B6 può favorire la comparsa di acne, eczemi e dermatiti. La ghiandola principale del corpo, l'ipofisi, necessita di vitamina B6 per garantire il normale metabolismo del corpo. La pillola anticoncezionale, gli estrogeni e alcuni farmaci possono esaurire le riserve di vitamina B6, mentre le lavorazioni industriali e la cottura possono ridurre anche del 95% il suo contenuto negli alimenti.

**9. SANGUE**

La vitamina B6 è necessaria per la formazione di globuli bianchi del sangue, dell'emoglobina e dell'adrenalina. È di vitale importanza in gravidanza per combattere il senso di nausea. Aiuta a liberare il sangue dalle tossine nocive ed è necessaria per la produzione del DNA.



# VITAMINA B12 - COBALAMINA



**9. SANGUE**

La vitamina B12 è una vitamina idrosolubile e viene immagazzinata nel fegato, nei reni e nei vari tessuti del corpo ed è di vitale importanza per la corretta formazione del sangue. Il cobalto ha un ruolo centrale nello sviluppo della vitamina B12, da cui il nome cobalamina.

Gli alimenti ricchi di acido folico e ferro, come il prezzemolo, contrastano la carenza di globuli rossi e l'anemia.

**2. APPARATO DIGERENTE**

All'interno dello stomaco è presente una speciale mucoproteina che viene definita "il fattore intrinseco" e che è essenziale per l'assorbimento della vitamina B12 nell'intestino tenue. L'uso eccessivo di antiacidi e farmaci contro le ulcere gastriche può ridurre il fattore intrinseco. La vitamina B12 è necessaria anche per il metabolismo di carboidrati e grassi, oltre che per l'utilizzo degli aminoacidi in tutto il corpo.

**6. SISTEMA NERVOSO**

La vitamina B12 è un elemento importante per la formazione dello strato protettivo dei neuroni, cioè delle guaine mieliniche.

Le madri vegane devono sapere che molti dei disturbi nervosi e muscolari dei neonati e dei bambini possono dipendere da uno scarso apporto di alimenti contenenti vitamina B12.

**ALTRI FATTORI**

Piante, animali ed esseri umani non possono produrre vitamina B12, come fanno invece batteri, alghe, muffe, lieviti e funghi.

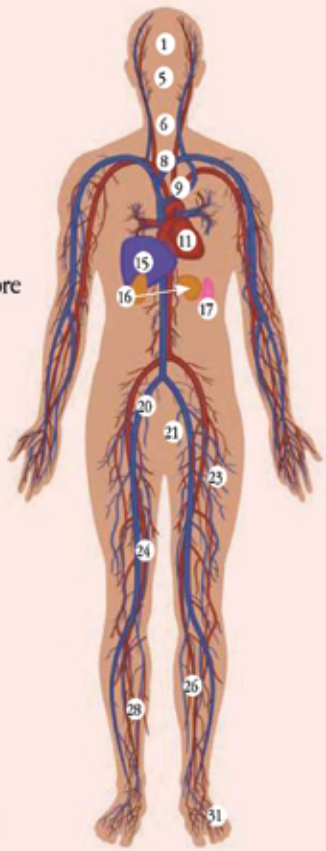
Per i vegetariani, alimenti come lo yogurt e il formaggio possono costituire buone fonti di vitamina B12.

I frutti di mare, come le vongole e le ostriche, e il pesce sono ottime fonti di vitamina B12. La vitamina B12 è sensibile al calore e durante la cottura l'80% del contenuto di questa vitamina può andare perduto.

La vitamina B12 può essere riutilizzata dal corpo per diversi anni.

# 7. SISTEMA CIRCOLATORIO

1 - (arteria) temporale superficiale
2 - occipitale
3 - mascellare
4 - vertebrale
5 - facciale
6 - linguale
7 - carotide comune
8 - succlavia
9 - arco dell'aorta
10 - vena cava superiore
11 - cuore
12 - mesenterica superiore
13 - vena cava inferiore
14 - epatica
15 - renale
16 - reni
17 - milza
18 - radiale
19 - ulnare
20 - iliaca comune
21 - ipogastrica
22 - iliaca esterna
23 - femorale
24 - safena
25 - poplitea
26 - tibiale posteriore
27 - tibiale anteriore
28 - safena
29 - dorsale del piede
30 - arco venoso dorsale
31 - arcuata




**FUNZIONE PRINCIPALE NEL CORPO**

**CUORE** Il cuore pompa il sangue a 72 battiti al minuto in un adulto, a 90 battiti al minuto in un bambino, e a 110 battiti al minuto in un neonato.
Il cuore pompa circa 7500 litri di sangue ogni 24 ore, lo diffonde in tutto il corpo e un ciclo completo dura solo 10 secondi.

**FEGATO** Il fegato elimina le tossine dal sangue al ritmo di almeno 1,5 litri al minuto.

**RENI** I reni sono una coppia di filtri con una notevole capacità di regolare la quantità di sale nel sangue e i livelli di acidità. I reni filtrano il sangue al ritmo di 1,3 litri al minuto grazie a milioni di piccoli tubi chiamati nefroni.

**MILZA** La milza distrugge i globuli rossi e le piastrine del sangue e produce linfociti per la formazione di sangue nuovo.

**ARTERIE** Il sangue lascia il cuore attraverso l'arteria polmonare ed entra nei polmoni, dove si carica di ossigeno. La rete di arterie e vene che costituisce il sistema circolatorio misura circa 96.000 chilometri.

**VENE** Le vene trasportano il sangue ossigenato in tutto il corpo.

| NUTRIENTI ESSENZIALI | ALIMENTI NATURALI BENEFICI |
|---|---|
| Il *calcio* regola e assiste il battito cardiaco. Il magnesio e il calcio nutrono il sistema circolatorio. | tahina, formaggio, mandorle, nocciole, semi di girasole, albicocche secche, spinaci |
| Il *fosforo* è essenziale per una corretta circolazione sanguigna, per la regolazione dei livelli di pressione sanguigna e per la contrazione del muscolo cardiaco. | semi di zucca, semi di girasole, tahina, noci brasiliane, anacardi, noci, mandorle, lecitina |
| Il *potassio* è essenziale per il miocardio, la circolazione sanguigna, le contrazioni muscolari del cuore e per regolarizzare il battito cardiaco. | albicocche secche, frutta disidratata, germe di grano fresco, legumi, mandorle, semi di girasole |
| Il *ferro* è necessario per il trasporto dell'ossigeno. | semi di zucca, tahina, prezzemolo |
| Il *magnesio* aiuta la trasmissione degli impulsi nervosi al cuore. | noci brasiliane, tahina, mandorle, anacardi |
| Il *silicio* assiste la circolazione sanguigna. | lattuga, spinaci, fragole |
| Lo *iodio* contrasta le palpitazioni cardiache. | alghe, anguria, peperone |
| Il *sodio* mantiene la pressione sanguigna nella norma. | sedano, olive, spinaci, formaggio |
| Il *vanadio* regola la circolazione sanguigna. | pesce fresco, tonno, alghe, frutti di mare |
| La *vitamina E* assiste i globuli rossi nel trasporto dell'ossigeno, aiuta il miocardio a utilizzare l'ossigeno in modo più efficiente e contrasta la formazione di coaguli di sangue. | semi di girasole, tahina, mandorle, nocciole, germe di grano fresco, arachidi, mele, lattuga, noci, noci brasiliane |
| Le *vitamine C* e *P* rafforzano i capillari sanguigni. | guava, peperone, agrumi |
| La *vitamina B15* protegge dall'indurimento delle arterie. | semi di zucca, tahina, avena, germe di grano |



| MALATTIA | SISTEMI DEL CORPO | FATTORI DI RISCHIO | ESIGENZE NUTRIZIONALI |
|---|---|---|---|
| CALVIZIE | 17, 10, 20, 1 | D, L, S, R, ER | 103 235 148 196 116 |
| CANCRO | 13, 10, 9, 20 | D, V, U, SU, L | 148 100 147 94 42 VER |
| CANDIDA | 2, 13, 16, 17 | AB, FR, X, FG, IL | 194 155 100 246 227 |
| CELIACHIA | 2, 11 | G, R, D | LEG FRU FR. GUSC VER 194 |
| CIRCOLAZIONE | 1, 5, 9 | E, D, GE, SU | 235 263 205 240 226 |
| CISTITE | 18, 11, 13 | B, I, D | 88 (SUC) 66 (SUC) 99 (SUC) 241 |
| COLESTEROLO | 9, 1, 2, 4 | GE, CA, LA, S, R | 205 LEG VER FR. GUSC. |
| COLITE | 11, 2, 20 | S, IF, I, AG, D | MN VIT 81 194 62 |
| CONTUSIONI | 1, 20, 10 | O, D, L, V, E | 142 263 96 91 42 |
| COSTIPAZIONE | 11, 2, 6 | D, S, R, L, E | 84 216 FRU 241 LEG |
| CRUP | 7, 13, 11 | I, V, LA, R, D | 85 (SUC) 237 63 203 INALARE VAPORE |
| DERMATITE | 17, 10, 6, 20 | IF, S, CH, AG | 241 96 196 237 42 |
| DIABETE | 2, 3 | X, EC, D, ER, R, S, LA | 196 42 LEG 263 40 116 33 |
| DIARREA | 11, 2, 3 | B, S, IG, D, Z | 120 66 155 106 62 237 201 |
| DIVERTICOLITE | 2, 20, 11, 6 | IF, B, D, R, IG | 220 62 201 LEG 214 241 |
| ECZEMA | 17, 6, 20, 13 | S, CH, AG, ER, B, D | PESCE 226 VER 196 FRU 95 (SUC) |
| EDEMA | 18, 2, 1, 11 | Q, L, E, D, O | 98 (SUC) 234 65 263 130 235 |
| EMICRANIA | 19, 6, 9, 13, 11 | S, SF, I, AG, E, TO | FRU (SUC) 130 237 62 235 137 |
| EMORROIDI | 11, 2, 5 | SF, D, E, R, C | 243 81 235 142 237 |
| ENFISEMA | 7, 11, 10 | T, E, IL, I | 95 (SUC) 148 235 263 85 (SUC) |
| EPILESSIA | 6, 19 | LE, TC, AG, LA, ER, U | 237 FR. GUSC 234 VER FRU (SUC) |
| ERNIA DEL DISCO/MAL DI SCHIENA | 14, 8, 5, 6 | LE, E, O | 237 263 240 226 239 65 235 |
| FEBBRE | 13, 4, 1 | I, V, B, TA | 75 (SUC) FRU (SUC) 195 238 202 209 |
| FEBBRE DA FIENO | 15, 6, 11, 13 | AG, IL, CH, ER, TA | 95 (SUC) 75 (SUC) 100 RAFANO |
| FERITE | 17, 9, 20, 10 | LE, I, IF | 243 263 95 246 81 (GEL) 247 |
| FIBROSI CISTICA | 3, 2, 7 | SC, P, E | 196 263 148 239 |
| FORFORA | 17, 3, 10, 11 | V, D, B, IG, L | 196 95 (SUC) 139 100 227 |

Manfred Urs Koch



# Enciclopedia degli alimenti per la SALUTE e il BENESSERE

*«Questa enciclopedia vi darà l'opportunità di comprendere a fondo i benefici di un'alimentazione sana e naturale.»*
**DOTT. JOHN TICKELL**

*«È un libro ben illustrato e scritto in modo semplice e immediato. Lo consiglio vivamente a tutti coloro che desiderano migliorare il proprio stile di vita.»*
**PEGGY ZINDLER, NATUROPATA**

*«Ho trovato in questo libro una fonte indispensabile di informazioni.»*
**ROSELYN BOWEN**

*«Continuerò a consigliare questo libro a tutti quelli che conosco.»*
**STEVEN WARD**

L'*Enciclopedia degli alimenti per la salute e il benessere* è una guida completa per curare e mantenere in salute il nostro organismo. Il volume, di carattere pratico e di facile consultazione, comprende:

- tavole alimentari uniche e consigli vitali per la nostra salute da mettere in pratica tutti i giorni
- spiegazione dettagliata delle vitamine e dei minerali essenziali
- tabelle di combinazioni alimentari per migliorare la digestione e la salute del corpo
- ricette semplici basate su una gamma completa di cibi naturali
- diete a base di alimenti naturali specifici per diverse condizioni di salute

Consigliato da medici e naturopati, l'*Enciclopedia degli alimenti per la salute e il benessere* è un punto di riferimento imprescindibile per chi vuole adottare e mantenere uno stile di vita sano e naturale.

Elika® Editrice

ISBN 978-8898574209

€ 26,00 (i.i.)