

# 1000

## CREENCES I MITES SOBRE L'ALIMENTACIÓ

Dra. Montse Folch



• Col·lecció De Cent en Cent – 61 •

100  
creences i mites  
sobre l'alimentació

Dra. Montse Folch

**Cossetània**  
EDICIONS

Primera edició: març del 2020

© Dra. Montse Folch

© de l'edició:  
9 Grup Editorial  
Cossetània Edicions  
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls  
Tel. 977 60 25 91  
[cossetania@cossetania.com](mailto:cossetania@cossetania.com)  
[www.cossetania.com](http://www.cossetania.com)

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-931-1

DL T 30-2020

*Sens dubte, aquest llibre el dedico a tota la meva família.  
Per als meus pares, Sadurní i Magdalena, que m'han ajudat i m'ajuden SEMPRE.  
No hagués pogut fer mai el que he fet sense la vostra ajuda incondicional.*

*També per als meus fills, Raquel i Ramon. Perquè sempre sigueu dignes  
amb la vida, com ho heu sigut fins ara. No canvieu mai.*

*Per als que heu estat al meu costat. Simplement això i extraordinàriament això.  
Vosaltres sabeu perfectament qui sou.*

*Per a les meves companyes de feina, l'Anna i l'Alícia. Imprescindibles.*

*Per a les PERSONES ESPECIALS QUE SEMPRE SÓN I SERAN amb mi.  
Quina sort de tenir-vos. Em doneu la pau i l'energia per continuar.*

## ÍNDEX

INTRODUCCIÓ .....	11
VERITATS (✓) I MENTIDES (✗) SOBRE ELS ALIMENTS	
1. La carn (vermella), imprescindible .....	13
2. La carn, millor crua.....	15
3. Perill: menuts.....	16
4. La millor carn, la de cavall.....	17
5. La carn de bou que mengem no sempre és de bou.....	19
6. La carn de porc, la més greixosa.....	20
7. La bondat de la carn d'au.....	21
8. El peix és sempre saludable .....	22
9. Peix blanc, millor que peix blau .....	23
10. El peix blau forma part de la dieta cardiosaludable .....	24
11. No es pot congelar el peix .....	26
12. El marisc, per a ocasions especials.....	28
13. Les algues, l'aliment del futur .....	29
14. Els ous, font de colesterol.....	31
15. Com a màxim, tres ous a la setmana.....	32
16. Ous i carn tenen les mateixes calories.....	33
17. Les verdures, zero calories.....	34
18. Verdures = vitamines.....	35
19. La ceba i l'all són bons per a la circulació.....	37
20. La verdura s'ha de congelar crua .....	38
21. El tomàquet, prohibit amb àcid úric.....	39
22. La fruita a les postres engreixa més .....	40
23. Els suc natural s'han de beure immediatament.....	41
24. La mandarina, un potent diurètic .....	42

## Índex

25. La poma té molt poques calories.....	43
26. La pinya, el fruit miraculós.....	45
27. L'alvocat, fruita recomanada en la vellesa.....	47
28. La fruita madura es digereix millor.....	49
29. La fruita seca, font de calories innecessàries.....	50
30. La fruita seca combat la caiguda dels cabells.....	51
31. L'oli d'oliva, el millor per fregir.....	52
32. No hem d'abusar dels fregits.....	53
33. Tots els aliments tenen greix.....	55
34. La dieta saludable és la que no conté greixos.....	56
35. La margarina és més saludable que la mantega.....	58
36. La xocolata conté colesterol.....	59
37. L'aigua durant els àpats engreixa.....	60
38. Les persones grans no necessiten tanta aigua.....	62
39. El cafè és dolent per a la salut.....	64
40. El cafè, aliment de risc si fem dieta.....	65
41. El te verd és un potent anticancerígen.....	66
42. Necessitem la llet.....	67
43. La llet, la font de calci més important.....	68
44. La intolerància a la lactosa fa gasos.....	70
45. La llet materna és inimitable.....	72
46. El iogurt, el remei contra els efectes secundaris dels antibiòtics.....	73
47. El vi negre ajuda a reduir el colesterol.....	74
48. Les begudes de cola poden ser beneficioses.....	76
49. Els llegums engreixen.....	77
50. Els llegums són indigestos.....	78
51. La soja, un superllegum.....	79
52. No al sucre blanc.....	80
53. El pa engreixa (i molt).....	82
54. El millor pa, l'integral fet a la fleca.....	83
55. La civada regula la hipertensió.....	84
56. La pasta sola no engreixa.....	85

57. Atenció amb la sal! .....	87
58. Millor amanir amb espècies.....	89
59. Els millors colorants alimentaris, els naturals .....	91

VERITATS (✓) I MENTIDES (✗) SOBRE ALIMENTACIÓ I SALUT

60. La dieta està relacionada amb el càncer .....	92
61. La fibra, imprescindible.....	94
62. La fibra pot provocar problemes digestius .....	95
63. La fibra serveix per tractar malalties.....	97
64. L'alimentació influeix en la nostra salut mental .....	99
65. És positiu sentir-se ple després de menjar .....	101
66. Hi ha aliments que ajuden a dormir .....	102
67. Si menjo menys cops al dia, m'engreixo menys .....	104
68. Ens engreixem de manera diferent .....	105
69. Els enzims combaten malalties .....	106
70. Necessitem els enzims per viure.....	107

VERITATS (✓) I MENTIDES (✗) SOBRE PAUTES ALIMENTÀRIES

71. Menjar saludable fora de casa, missió impossible.....	108
72. No és bo picar entre hores .....	110
73. L'estrès engreixa (o aprima) .....	111
74. El nostre cos necessita depurar-se .....	112
75. Hi ha aliments bons i aliments dolents .....	114
76. Fer la migdiada engreixa.....	116
77. Existeix el nombre de calories ideal .....	117
78. Les dones embarassades han de menjar per dos.....	119
79. La menopausa obre la gana .....	120
80. Fumar aprima.....	121
81. L'estómac també envelleix .....	122
82. Més edat, més greix.....	124
83. Hi ha aliments (i suplementes) que embelleixen.....	126
84. Els aliments crus són millors per a la digestió .....	128
85. Assecar els aliments amb paper de cuina n'elimina el greix.....	129

## Índex

86. Es pot accelerar el metabolisme a través de l'alimentació .....	130
87. Els productes light no engreixen .....	132
88. Els aliments amb índex glucèmic alt tenen risc .....	134
89. Compte amb els hidrats de carboni .....	136
90. Els sucres sempre són calories buides .....	138
91. Els suplementes dietètics són beneficiosos.....	140
92. Els complementos vitamínics són essencials en la dieta .....	142
93. Hi ha aliments que boicotegen la dieta.....	144
94. Dels 20 als 30 pots menjar de tot.....	146
95. Dels 30 als 40 els mals hàbits s'instauren.....	148
96. Més enllà dels 40 els quilos guaiten .....	150

### VERITATS (✓) I MENTIDES (✗) SOBRE FILOSOFIES ALIMENTÀRIES

97. Alimentació i nutrició són sinònims.....	152
98. La dieta vegetariana no conté tots els nutrients .....	153
99. Les dietes miracle existeixen .....	155
100. La dieta mediterrània, salut per al cor .....	156



## INTRODUCCIÓ

Dia rere dia, a la meva consulta, es repeteixen moltes preguntes sobre l'alimentació, sobre les dietes per aprimar-se, sobre els diferents tipus d'hàbits alimentaris...

Els estudis de nutrició van avançant i cada cop tenim més informació sobre l'alimentació, sobre els efectes dels diferents aliments en la nostra salut. A poc a poc, gràcies als estudis científics que es realitzen en l'àmbit de la ciència alimentària, anem aclarint els dubtes i les incerteses que sorgeixen al voltant de las dietes i dels aliments que consumim.

L'evolució cap a diferents corrents alimentaris, com el veganisme, el vegetarianisme, els dejunis intermitents, etc., fa que ens estimuli les ganes d'estar cada cop més ben informats pel que fa a les creences i els mites que existeixen sobre l'alimentació: l'aigua engreixa si la prenem durant els àpats?, el pernil ibèric de gla engreixa?, la fruita engreixa si es menja al sopar?, es pot beure aigua de l'aixeta?

Amb aquest llibre pretenem aclarir algunes d'aquestes qüestions que sorgeixen quan parlem d'aconseguir una alimentació saludable, amb l'objectiu de viure tranquils i de gaudir de tots els aliments que afavoreixen la nostra salut sense oblidar el nostre paladar.

Volem apostar cada cop més per la SALUT, tant física como psíquica. Volem emocionar-nos amb el plaer que ens pot proporcionar un àpat tradicional elaborat amb aliments de la nostra DIETA MEDITERRÀNIA. Tan fàcil i tan senzill com això... El nostre objectiu no és cap altre que millorar la nostra salut i mantenir-nos amb la màxima energia i felicitat a través dels aliments que ingerim i de com i quan els ingerim.

I dono les gràcies a tots els meus professors i companys que m'ajuden a conèixer científicament la nostra alimentació diària.



01 / 100

## LA CARN (VERMELLA), IMPRESCINDIBLE

És un dels ingredients més freqüents de la nostra dieta, excepte si som vegetarians o vegans, és clar. Tanmateix, també és un dels aliments que provoquen més controvèrsia pels beneficis que aporta a la nostra salut enfront dels riscos: presències d'hormones, colesterol, etc. Dins de la piràmide alimentària la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC) situa la carn vermella tot just per sota dels dolços, les margarines i mantegues i els aperitius, i en recomana un consum opcional ocasional o moderat.

Hem de diferenciar entre la carn vermella (vedella, cavall, ovella, cabra, etc.), de la carn blanca (pollastre, gall d'indi, conill, etc.), i la primera és més rica en proteïnes, ferro i greix. La carn és un dels aliments de major valor biològic, ja que conté tots els aminoàcids que el nostre organisme no pot sintetitzar i, a més, és una font especialment rica en ferro. D'aquí que, en cas d'anèmia, es recomani especialment el consum de carn vermella.

Les proteïnes de la carn són importants en tant que augmenten la resistència a determinades malalties i afavoreixen el creixement dels nens i el seu desenvolupament muscular. Així doncs, són denominades proteïnes completes o d'alt valor biològic i aporten tots els aminoàcids essencials que necessita el nostre organisme. Significa això que la carn és sempre imprescindible a la nostra dieta? Doncs no, aquest tipus de proteïnes també es troben en altres aliments com els formatges, els ous, la llet i el iogurt.

En el cas de les dietes veganes, en les quals s'eviten tots els aliments de procedència animal, haurem de recórrer a combinacions per garantir la ingesta d'aquests aminoàcids essencials. Els llegums i la fruita seca són deficitaris en els aminoàcids metionina i treonina,

i els cereals, al seu torn, ho són en lisina. Per tant, una combinació adequada permet obtenir aquests aminoàcids necessaris per fabricar les proteïnes completes d'elevada qualitat sense necessitat de consumir carn.



02 / 100

## LA CARN, MILLOR CRUA

Aquesta és una de les falses creences més habituals quan parlem de carn: creure que alimenta més crua que cuinada. L'afirmació es basa sobretot en què amb la cocció es perden determinades vitamines, però no l'aportació de ferro i proteïnes. Recordem que la carn conté ferro d'elevada disponibilitat, és a dir, que és absorbit en gran percentatge pel nostre organisme.

La defensa de la carn crua o semicruda també és pròpia de les dietes basades en els enzims, ja que la cocció total els elimina. La nutrició enzimàtica se centra precisament en la ingesta d'aliments crus, fruites i verdures principalment, perquè mantenen intacta la seva capacitat enzimàtica. Pel que fa a la carn o al peix, els quals normalment es consumeixen cuinats, es recomana reduir tant com es pugui la seva presència al menú o bé recórrer a complements enzimàtics per garantir-ne una correcta digestió.

Cal dir que tots els mètodes de cocció convencionals, en superar els 40 °C, degraden (o fins i tot destrueixen) els enzims. Alguns experts assenyalen que si limitem la cocció a la superfície externa del tros de carn o de peix —deixant gairebé cru l'interior— encara es preservaria bona part del potencial enzimàtic. En aquests casos hauríem d'escollir peces pescades o sacrificades recentment i amb plena garantia de producció controlada. Si no, correm el perill d'intoxicació, ja que la carn crua, per exemple, pot contenir determinats microorganismes perjudicials per a la salut que només a través de l'escalfor de la cocció aconseguim que desapareguin.

En el sentit oposat, les altes temperatures del cuinat poden afavorir que apareguin en l'aliment zones carbonitzades, que contenen amines heterocíclics, substàncies potencialment cancerígenes. Així, s'han d'evitar les parts més torrades d'un producte cuinat o rostit per reduir la incidència del càncer.



03 / 100

## PERILL: MENUTS

No fa tant que mares i àvies introduïen al menú infantil tot tipus de menuts, i l'ingredient estrella n'era el fetge. La saviesa maternal veia en les entranyes una alternativa rica en proteïnes i, sobretot, ferro. Fins i tot els metges de capçalera els recomanaven, especialment per als nens en creixement, les embarassades i les persones anèmiques.

Distingim entre els menuts vermells (fetge, cor, ronyons i pulmons) i els blancs (cervell, moll i turmes). Els primers són fonts excepcionals de vitamina B12 i rics en vitamines A i D, a més de coure i potassi. Tanmateix, el seu consum ha estat pràcticament eliminat de les dietes infantils i reduït a una mínima presència en el menú dels adults. La mala reputació dels menuts se sustenta en els riscos d'intoxicació, ja que aquestes parts són el magatzem perfecte de toxines i de restes dels medicaments que l'animal hagi ingerit al llarg de la seva vida.

Els menuts blancs, per exemple, van tenir un protagonisme destacat durant la crisi de les vaques boges perquè eren especialment perillosos si l'animal estava contagiada. Deixant de banda aquesta circumstància, el fetge i els ronyons poden augmentar els nivells d'àcid úric, i els menuts en general no són un bon aliat en la lluita contra el colesterol perquè són aliments especialment greixos.

Al marge d'aquestes consideracions, és cert que els menuts contenen una gran quantitat de ferro (alguns en nivells només comparables a determinades algues) i poden ser recomanables per als grups de població per als quals tradicionalment es prescrivien. La forma més segura d'incorporar-los a la dieta és consumint paté o botifarra de sang amb moderació.



## 04 / 100

## LA MILLOR CARN, LA DE CAVALL

Quan parlem de carn vermella sembla que només ens referim a la vedella, però la llista es completa amb la de bou, ovella, cabra i cavall. A grans trets, la carn vermella és tota aquella que, en estat cru, presenta un to vermell o rosat. En els últims temps, el debat al voltant de la carn vermella s'ha completat amb els elogis a la carn de cavall o de poltre, la qual popularment és considerada d'una qualitat superior en general, sobretot a la de vedella.

Al seu favor juga, en primer lloc, la producció. La carn de cavall no es produeix de forma intensiva com en el cas de la vedella. Tot i que el consum de cavall és habitual en molts països, en altres, com la Gran Bretanya, suposa un fre cultural, ja que els cavalls es consideren mascotes (com els conills). D'altra banda, l'alimentació d'aquests animals és més natural (amb farratge i no pinsos) i la seva cria permet generalment un tipus de carn amb una proporció més baixa de greix.

Així que, per un costat, el nivell de calories és més baix en el cas de la carn de cavall i, per altre, també és més rica en vitamines B3, B12 i C, magnesi, fòsfor, potassi i ferro. A més, conté una proporció immillorable dels àcids omega-3 i 6, els quals són àcids grassos essencials que no poden ser sintetitzats o fabricats pel nostre organisme i que, per tant, s'han d'incloure a la dieta.

## OMEGA-3

- ✓ Redueix el colesterol LDL (*dolent*)
- ✓ Augmenta el colesterol HDL (*bo*)
- ✓ Augmenta les defenses
- ✓ Protegeix de les malalties cardiovasculars
- ✓ Redueix la incidència d'alguns tipus de càncer
- ✓ Participa en la salut mental

## OMEGA-6

- ✓ Redueix el colesterol LDL (*dolent*)
- ✓ Augmenta el colesterol HDL (*bo*)
- ✓ Forma part de les membranes cel·lulars