

PICCOLO DIZIONARIO DELL'ALIMENTAZIONE

GLUCIDI

In un'alimentazione normale la fonte principale di energia è costituita dai glucidi che sono composti formati da carbonio, ossigeno, idrogeno.

I glucidi sono in genere classificati in: semplici presenti in prevalenza nello zucchero comune, ma anche nella frutta, nei vegetali e nel latte; complessi, presenti prevalentemente nei cereali e nei loro derivati, nelle patate nei legumi secchi. I glucidi non hanno solamente la funzione di fornire all'organismo energia, ma entrano nella formazione di importanti strutture del corpo umano.

Contribuiscono inoltre a ottimizzare l'utilizzazione da parte dell'organismo delle proteine e dei grassi.

VITAMINE

Sono molecole organiche molto diverse tra loro, ma tutte indispensabili per il funzionamento dell'organismo, che deve necessariamente riceverle attraverso gli alimenti. Le vitamine sono classificate in: idrosolubili, cioè solubili in acqua e sono le vitamine del gruppo B, la vitamina C, ecc.; liposolubili, cioè solubili nei grassi, e sono la vitamina A, D, E ecc.

Le vitamine sono differentemente distribuite nei diversi alimenti e pertanto un'alimentazione variata è condizione indispensabile per il soddisfacimento del fabbisogno vitaminico.

MINERALI

Sono elementi inorganici presenti sotto forma di Sali in tutti gli alimenti, sia pure non distribuiti uniformemente. I minerali sono essenziali per la buona salute e l'accrescimento svolgendo molte importanti funzioni nell'organismo, partecipando a processi vitali cellulari come la formazione delle ossa e dei denti, e alla regolazione dei liquidi corporei. I minerali si dividono in: macrominerali, (calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloro e zolfo) presenti nell'organismo in qualità apprezzabili; microminerali, (ferro, manganese, iodio, zinco, selenio...) presenti in piccolissime quantità, ma altrettanto indispensabili. Gli alimenti animali sono le fonti migliori di minerali, mentre un eccessivo consumo di prodotti vegetali tende ad impedire l'assorbimento di molti minerali.

CALORIE

Una funzione fondamentale del cibo è quella di fornire energia *ens=energia* al nostro organismo. Tale energia è misurata in chilocalorie. Più semplicemente le calorie, sono l'unità di misura che esprime il valore energetico degli alimenti e anche il dispendio di energia del nostro organismo.

Le calorie fornite dagli alimenti sono in relazione alla quantità di sostanze nutritive in essi contenute. Le proteine e i glucidi forniscono circa 4 calorie per grammo; i grassi circa 9 calorie.

La quantità di energia, cioè il numero di calorie di cui ogni persona ha bisogno ogni giorno, dipende dall'età, dal sesso, dalla taglia e dall'attività fisica. Per l'uomo tra i 20 e i 60 anni sono raccomandate circa 3000 calorie al giorno per la donna circa 2.200.

In un corretto regime alimentare tali calorie dovrebbero provenire: per il 10-12% dalle proteine, per il 30% dai grassi, per il 58% - 60% dai glucidi.