



¿Porqué Necesitamos Consumir Tantos Carbohidratos Simples?

BOLETÍN DE SALUD PSICOFÍSICA N° 86 | SPA LAS DALIAS | 15-11-2011

Cuando hablamos de carbohidratos simples, nos referimos a los llamados también, azúcares o carbohidratos de combustión rápida. Esto significa que el azúcar o glucosa de la sangre, al consumir estos carbohidratos, actúa como el fuego de un pajar, se prende rápidamente y baja rápidamente también.

Carbohidratos de combustión rápida son el azúcar, la miel, las harinas, especialmente las refinadas, pastas, pan, galletas, facturas, repostería en general, golosinas, chocolate, alcohol. Cuando se consume este tipo de alimentos en cantidad, la glucosa, es decir el azúcar de la sangre, se desequilibra, pidiéndonos más y más de este tipo de alimentos.

Causas psicológicas y químicas

Una de las causas en la necesidad de consumir este tipo de alimentos, tiene que ver con lo afectivo. La leche materna, tiene un alto contenido en carbohidratos, en una relación con respecto a proteínas y grasas de 8 a 1. Cualquier alimento que se asemeje con la leche materna, aplaca, sosiega y los buscamos, cuando sentimos angustia y necesidad de afecto. Un pancito, una torta, galletitas, chocolate, un vasito de vino o cerveza, cumplen esa función de hacernos sentir cobijados.

Otro factor es exclusivamente químico. Por un lado porque los órganos se encuentran sobrecargados, y especialmente el hígado, cuando

no funciona adecuadamente descargando las toxinas, pide para equilibrarse más carbohidratos, azúcares, harinas, alcohol.

Tal vez también puede ocurrir que no contamos con la suficiente cantidad de proteínas y grasas que nuestro organismo necesita para no sentirnos ansiosos, insatisfechos, desganados.

¿Cómo se resuelve esto?

Si consumimos carbohidratos de combustión lenta como los cereales integrales: arroz, cebada, trigo, mijo, avena, centeno, quínoa, amaranto, maíz, el azúcar de la sangre tendrá una combustión lenta y pareja, dando energía duradera, al contrario de los de combustión rápida, que mencionamos anteriormente, que dan energía rápida y momentánea.

Si cotidianamente consumiéramos en poca cantidad: proteínas grasas de buena calidad, es decir: pescado de mares profundos (abadejo, brótola, lenguado), queso de cabra, de búfala, o quesos de vaca orgánicos, pollo orgánico, por ejemplo en forma de sopa de pollo, estaríamos más satisfechos y equilibrados químicamente con lo que la necesidad de panes, harinas en general y dulces se reduciría. También es importante incorporar un poco de palta, semillas de zapallo peladas y tostadas, almendras fileteadas y nueces tostadas. Si estos alimentos se incorporan a la alimentación diaria junto a ensaladas resultan más digeribles.

RECETA

SPA LAS DALIAS



ENSALADA PRIMAVERAL CON FLORES Y FRUTAS:

(para 4 personas)

INGREDIENTES:

¼ de ananá cortado en cubos
1 manzana verde cortada en rodajas
10 frutillas o frambuesas cortadas en mitades
½ taza de queso de cabra
Flores de caléndulas y capuchinas
1 manojo de rúcula cortado con la mano
1 taza de brotes de soja
2 cucharadas de almendras fileteadas y tostadas
2 zanahorias cortadas en forma de tiras
Aliño: perejil picado, yogur, vinagre de arroz.

*Un saludo muy afectuoso para todos.
Liliana Racauchi - José Bidart.*

SPA-LAS DALIAS

Posada y Spa-Centro de Terapias Naturales Ecológico
Tel/Fax (54) 03544-494559
Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas -Valle Traslasierra
(5885) - Córdoba – Argentina
Email: spa@spa-lasdalias.com.ar
Web: www.spa-lasdalias.com.ar