

Els 20 aliments més saludables del món

18/02/2021

Què és un aliment saludable?



L'objectiu d'una alimentació sana i equilibrada és ajudar-nos a millorar la salut i evitar els riscos de les malalties. Alguns aliments tenen grans propietats i haurien de formar part sempre de la nostra dieta.

Els hàbits alimentaris tenen una repercussió directa en la nostra salut i una bona conducta a l'hora de menjar millora l'estat físic, aporta vitalitat i prevé contra les malalties. A més, una alimentació saludable disminueix els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès, amb la qual cosa millora el nostre estat d'ànim. Per a l'Organització Mundial de la Salut una dieta sana ha d'estar determinada per les característiques de cada persona, edat, sexe, hàbits de vida, grau d'activitat física, context cultural, els aliments disponibles en el lloc i els hàbits alimentaris¹.

Un producte saludable és aquell que conté els nutrients necessaris per millorar la nostra salut. Per a la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària, la clau és que aquests aliments s'incloguin a la dieta diària i siguin principalment frescos, de temporada i de proximitat². Cap aliment conté tots els nutrients essencials per a l'organisme, però cada un té funcions específiques en el nostre cos. El secret és combinar-los en les quantitats adequades. A més, és important menjar a poc a poc, mastegar bé, triar aliments propis de cada estació i emmagatzemar-los i cuinar-los correctament per tal de conservar-ne totes les propietats.

Els aliments més nutritius

Entre tota la varietat de productes que trobem al supermercat n'hi ha alguns d'especialment nutritius, que es poden considerar els més saludables del món.

1. L'all

Aquest aliment és un potent antisèptic, antibiòtic i antifúngic, per la qual cosa és un aliat contra les infeccions. També destaca pel seu poder depuratiu, ja que ajuda a eliminar les toxines i regenera la flora intestinal. L'all és un protector cardiovascular, redueix el nivell de colesterol dolent i protegeix les artèries i el cor. Conté iode, fòsfor, potassi i vitamines C i B6.

2. La poma

És una de les fruites més completes que hi ha i el 85% de la seva composició és aigua. Té acció antioxidant pel seu contingut en flavonoides i quercetina. A més té potassi, necessari per a l'activitat muscular i renal, i fibra, que ajuda a regular el trànsit intestinal. Els seus tanins tenen capacitat astringent i antiinflamatòria. A més, amb aquesta fruita pots preparar multitud de receptes, salades i dolces. Atreveix-te a tastar les delicioses [flors de poma i pasta fullada](#) [</shared/.content/recetas/334-Flores-de-manzana-y-hojaldre.html>], ¡te sorprenderán!

3. Les ametlles

Són molt riques en nutrients, magnesi, vitamina E, ferro, fibra, fòsfor i calci. Ajuden a enfortir els ossos, els cabells i la pell i protegeixen el cor. Aquesta fruita seca sacia molt pel seu contingut en greixos i fibra. Són molt energètiques, antioxidants i reforcen el sistema immunitari. Pren-te-les com a aperitiu o [inclou-les en els teus plats](#) [</shared/.content/recetas/323-Crema-de-espinacas-con-almendras.html>].

4. El kiwi

Una peça d'aquesta fruita cobreix la quantitat diària recomanada de vitamina C. Conté antioxidants i potassi, essencial per al funcionament del sistema nerviós i muscular, i és rica en fibra. Conté folat, un nutrient que intervé en el desenvolupament de les cèl·lules. Tasta la [fondue de chocolate con exquisitas brochetas de fruta y menta](#) [</shared/.content/recetas/323-Fondue-de-chocolate-con-brochetas-de-fruta-y-menta.html>]. ¡Riquísimo!

5. Les fruites vermelles

Gràcies als flavonoides tenen poder antioxidant, combaten l'envelliment de la pell i protegeixen la salut cardíaca i coronària. Tenen gran quantitat de vitamines B, C i E i minerals, com ara el potassi, el calci, el ferro o el fòsfor. Els nabius, gràcies a l'àcid gàl·lic, prevenen les malalties neurodegeneratives i les infeccions d'orina. No et perdis aquestes postres fàcils i refrescants de [sopa de fruites vermelles amb gelat cremós de iogurt](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=3sx-1cw0x8I>] del nostre xef.

6. Els cereals integrals

La civada i l'ordi tenen un contingut alt en fibra, que resulta molt saciant, ajuda a fer la digestió i controla el sucre a la sang, cosa que disminueix el colesterol dolent i redueix el risc de càncer de còlon. Utilitza aquests cereals [també per arrebossar](#) [/shared/.content/recetas/322-Pescado-rebozado-con-mousse-de-tomate.html], i aprofita'n totes les propietats.

7. L'oli d'oliva verge

Conté polifenols i vitamina E. Protegeix contra la inflamació, l'estrès oxidatiu i el risc cardiovascular que provoca l'envelliment. Eleva els nivells de colesterol HDL (bo) i disminueix el dolent, ajuda al control de la pressió arterial i prevé l'aparició de diabetis.

8. Els cigrons

Aquest llegum conté fibra, potassi, vitamina C i vitamina B6. Ajuda a reduir el nivell de colesterol a la sang, cosa que protegeix de les malalties cardíques. La seva fibra prevé el restrenyiment i regula el sistema digestiu. Porta els sabors orientals a la teva taula amb la recepta de [taboulé de cigrons](#) [/shared/.content/recetas/334-Tabule-de-garbanzos.html]
.

9. L'arròs integral

Aquest cereal cuida especialment el sistema digestiu pel seu contingut alt en fibra. Aporta vitamines A, B1, B3 i B12; minerals, com ara sodi, potassi, ferro, calci i fòsfor, i el seu contingut en greix és molt baix. Amb la nostra recepta d' [arròs integral amb verdures i truita](#) [/shared/.content/recetas/327-Arroz-integral-con-verduras-y-tortilla.html] tindràs un plat complet i molt saludable.

10. El bròquil

Aquest vegetal té propietats anticancerígenes, ja que conté vitamines A, C i E, aminoàcids, zinc i potassi. Ajuda a eliminar el colesterol dolent i el seu contingut en fibra protegeix davant de les malalties cardiovasculars. El ferro, la clorofil·la i l'àcid fòlic el fan ideal per a les persones amb anèmia ferropènica. A més, protegeix els ossos i la salut ocular.

11. Els espinacs

Són rics en manganès i magnesi, i vitamines A, C i E. Estan compostos majoritàriament per aigua, per la qual cosa la seva aportació calòrica és molt baixa. La vitamina A intervé en la salut visual i enforteix el sistema immunitari mentre que la vitamina C redueix la hipertensió i millora la pell. El magnesi manté en bona forma la musculatura i redueix la fatiga. Has provat el [gelat d'espinacs?](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=wuZ5NOL7s9M>] AAprèn a fer aquesta recepta tan saludable

12. El salmó.

Aquest peix blau gras és ric en omega-3, que ajuda a disminuir els nivells de colesterol i a augmentar la fluïdesa de la sang. És font de proteïnes d'un valor biològic alt. La vitamina A contribueix a tenir cura de les mucoses, la pell i d'altres teixits que afavoreixen la resistència davant les infeccions. La vitamina D regula els nivells de calci a la sang i ajuda a l'absorció i fixació d'aquest mineral en els ossos. Uneix els poders d'aquest peix i dels cítrics amb la [recepta de Salmó amb sèsam i cítrics](#). [</shared/.content/recetas/332-Salmon-con-sesamo-y-citricos.html>].

13. Els ous

Són un aliment molt nutritiu: rics en proteïnes, contenen tots els aminoàcids essencials. Només la clara aporta entre un 10% i un 20% de la quantitat diària recomanada de vitamines A, D, E i K. També tenen una gran quantitat de minerals, com ara fòsfor, seleni, ferro i zinc.

14. La llet i el iogurt

Els lactis són grans fonts de calci, fòsfor, magnesi, lactosa i vitamines i s'inclouen en el grup dels aliments probiòtics, que milloren la resposta immunitària i protegeixen l'intestí contra els microorganismes patògens.

15. La llimona

La vitamina C promou la formació del col·lagen que contribueix al bon estat de la pell i els cartílags. Aquest cítric és un gran bactericida, ajuda a enfortir el sistema immunològic, cosa que augmenta les defenses de l'organisme i restableix el pH del cos. A més, estimula el fetge i elimina toxines. Pots fer amb la mainada la recepta de [galletes de llimona i alfàbrega](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=7xe9oqQrpg8>]. Els fascinarà!

16. Les nous

Són riques en àcids grassos omega-3, antioxidants i aporten proteïnes i fibra. També són font de magnesi i de fòsfor. Un grapat al dia contribueix a millorar l'elasticitat dels vasos sanguinis. El seu consum redueix el colesterol, prevé les malalties cardiovasculars i millora la capacitat neuronal.

17. L'alvocat

És un aliment molt complet i saludable. El seu consum ajuda a reduir el nivell de colesterol a la sang. Té més de 480 mg de potassi per cada 100 grams. Conté àcid oleic i fibra i, a més, és ric en antioxidants, com ara la vitamina E, que manté la salut cardiovascular.

18. La xocolata negra

El cacau pur té una gran quantitat de flavonoides que faciliten la dilatació de les artèries. També redueix el colesterol, ja que conté àcid oleic, i té un efecte saciant pel seu contingut en fibra. La serotonina present en el cacau és un antidepressiu natural, ja que estimula la producció d'endorfines, les hormones del plaer.

19. La patata

Conté una gran quantitat de carbohidrats, font d'energia. A més, conté fibra, que facilita la funció digestiva, i vitamines B i C. Els seus fenòlics protegeixen de les malalties cardiovasculars i respiratòries.

20. La canyella, la cúrcuma, el gingebre

La canyella ajuda a reduir la glucosa a la sang, és beneficiosa per al colesterol i estimula les funcions cerebrals. La cúrcuma té poder antiinflamatori i antimicrobià, alleuja les molèsties digestives, els problemes reumàtics i prevé les malalties cardiovasculars. El gingebre, d'altra banda, és un gran digestiu i antiinflamatori.

Quins són els aliments més sans i quins no?

A la piràmide d'alimentació saludable s'aconsella el consum diari de verdures i hortalisses, fruites, llet i els seus derivats, cereals, aigua, arròs, llegums i oli d'oliva verge extra. Les carns vermelles, les processades i els embotits, els dolços i brioixeria, els snacks salats i les begudes fermentades només s'han de consumir ocasionalment i amb moderació.

Quina és la fruita més completa del món?

El kiwi conté tres vegades més vitamina C que la taronja, gairebé el 83% de la que es recomana ingerir diàriament. També afavoreix l'absorció de ferro, millora la circulació i el seu àcid fòlic redueix el risc cardiovascular.

1. www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet [<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>] OMS, Organització Mundial de la Salut.
2. Guia de l'alimentació saludable per a l'atenció primària i col·lectius ciutadans. Societat Espanyola de Nutrició Comunitària.

