

¿Què són els superaliments?

Has sentit parlar dels superaliments? Són aquells aliments que contenen quantitats més elevades d'algun nutrient en concret, i això fa que siguin beneficiosos per a la salut. En algunes ocasions es recomana el consum dels superaliments per a potenciar aquests nutrients, però cal ser conscients que un aliment per si només no cura ni prevé una malaltia o trastorn. El seu consum ha de fer-se sempre dins d'una dieta equilibrada i amb uns hàbits de vida saludables. Pot ser interessant incloure aquest tipus d'aliments en l'alimentació del dia a dia, però sense eliminar o substituir uns altres..

7 superaliments

Xia

La xia és una petita llavor de color negre d'origen mexicà que conté proteïnes d'alt valor biològic i greixos saludables. Destaca el seu contingut en omega 3, un àcid gras essencial per a l'organisme i que pot ajudar a controlar el perfil lipídic. Gràcies al seu contingut en fibra soluble, té un gran poder saciant i és ideal per a calmar la gana.

És important mastegar-la bé o prendre-la triturada per a aprofitar al màxim els seus nutrients. En la cuina és molt versàtil, la pots afegir en batuts, amanides, iogurt o a la fruita o també la pots prendre en forma de púding. Per a fer un púding de xia només has de barrejar un grapat d'aquestes llavors amb una base líquida. Deixar que les llavors s'inflin d'aigua i es gelifiquin i barrejar-ho amb els teus "toppings" favorits. Un exemple es aquest deliciós púding de beguda d'arròs, xia i fruites.

Kale

La col kale és una varietat de col arrossada que pertany a la família de les crucíferes i és rica en aigua, fibra i micronutrients. A més, la seva aportació calòrica és molt baixa i es caracteritza per ser font de calci i tenir un alt contingut en àcid fòlic, vitamina A i E. També conté betacarotens, que es transformen en vitamina A en el nostre organisme.

Pots prendre-la tant crua com cuinada. Una bona opció és saltar-la i barrejar-la amb altres verdures i prendre-la amb guarnició d'arròs però, una altra opció també deliciosa és trossejar-la una mica i fer xips cruixents de kale al forn, estan de vici!

Cúrcuma

La cúrcuma és una espècie de l'Índia molt utilitzada com a additiu alimentari en el sud-est asiàtic. Té un sabor, aroma i color molt característic i és font de calci i té un alt contingut en ferro.

La curcumina és el component actiu de la cúrcuma, a més de ser una de les molècules més bioactives de la naturalesa. S'ha demostrat que la curcumina disminueix l'estrès oxidatiu i que té efectes protectors en malalties cròniques.

La cúrcuma forma part del curri, que en realitat és una mescla d'espècies. Es pot afegir en carns, arrossos, sopes o cremes, fins i tot en vegetals! Li donarà un toc de color als teus plats i un punt de sabor picant.

Alvocat

L'alvocat és un fruit oleaginós originari de Centreamèrica i de Sud-Amèrica. Encara que és tropical i exòtic, el seu consum és cada vegada més habitual i quotidià. Pràcticament es troba en gairebé qualsevol fruiteria i verduleria o supermercat.

Destaca pels seus greixos monoinsaturats i és font de vitamina C, també té un alt contingut de vitamina B6 i E i el seu contingut en proteïnes i glúcids és realment baix, però té un alt contingut en fibra.

L'alvocat és un fruit molt versàtil, ja que per la seva cremositat admet moltes preparacions; es poden elaborar salses o cremes, com un pesto o un guacamole, però també es pot prendre natural, ja que combina molt bé amb diferents tipus d'aliments! Vols un parell d'idees? Prova-ho picat sobre una torrada o tallat en forma de grillons en una amanida. ¡Una altre idea més sofisticada és elaborar un tàrtar d'arròs negre amb gambes i alvocat!

Açaí

L'açaí és el fruit d'una varietat de palmera anomenada Euterpe Oleracea. Creix únicament en estat silvestre, en la selva plujosa al nord del Brasil. Aquestes baies es consumien únicament a Amèrica del sud durant segles, però en l'actualitat, el seu consum s'ha estès a Europa. En alguns establiments de menjar ecològic o vegà és comú trobar batuts d'açaí.

El seu contingut en sucres és bastant elevat, uns 30 g per cada 100 g de fruita. Té un alt contingut en fibra, del tipus soluble, i també conté diverses vitamines

i minerals i altres compostos no nutritius beneficiosos com polifenols, tanins i antocianines.

All negre

L'all negre és una preparació que es produeix a elevades temperatures i amb molta humitat durant uns 10 dies. Aquest procés elimina unes característiques de l'all i li confereix unes altres, com a compostos fenòlics, flavonoides, etc. L'all negre té un poder antioxidant superior a l'all fresc.

Es pot incloure en diferents plats i preparacions com si fos all natural. Per exemple, en saltats o cremes per a donar un toc de color i sabor diferent.

Baies de Goji

Les baies de Goji són uns petits i arrodonits fruits de color vermell que es solen trobar deshidratats en els supermercats. Són un topping perfecte per afegir a amanides, cereals o iogurts!

Tenen un alt contingut en vitamina A i ferro, aminoàcids essencials i oligoelements. També conté altres antioxidants com betacarotens, luteïna, licopè i xanthophyll.

Ara ja coneixes una mica més alguns dels superaliments. Complementa la teva alimentació amb ells per a gaudir tan nutricional com gastronòmicament!