

Di No al Aceite y Sí a la Salud

Miércoles, 05/29/2013 - 3:51pm -- Katherine Lawrence

Blog de Saludmaster: Di No al Aceite y Sí a la Salud

Si alguien te preguntara por qué el aceite no es bueno para ti, ¿tendrías una buena respuesta a parte de las conexiones obvias con el aumento de peso? Vamos a contarte muchas otras implicaciones para la salud que tiene el aceite en la dieta.

El aceite es 100% grasa, así que antes de que podamos entender de verdad al aceite, tenemos que investigar el tema de la grasa. La mayoría de los expertos en nutrición - como el Dr. Barnard, el Dr. McDougall y el Dr. Campbell - recomiendan no consumir aceites y que no más del 10% de las calorías que consumimos provengan de la grasa. Pero no te preocupes, es más que suficiente, porque los seres humanos sólo necesitamos alrededor del seis por ciento de nuestras calorías de grasa para la actividad básica del cerebro y del cuerpo. Esto se logra fácilmente con una dieta vegetariana con un promedio de 8 a 10% de grasas. Si quieres más grasa, basta con que incluyas más nueces, semillas y aguacates en tu dieta.

Si la grasa se consume como parte de un "alimento completo", significa que contiene la cantidad perfecta de proteínas, fibra y otros nutrientes que ayudan a ralentizar la digestión de la grasa. Sin embargo, esto no es cierto cuando consumimos aceites. Los aceites son grasas extraídas de algún alimento y carecen de estos importantes nutrientes, por lo que no pueden proporcionar mecanismos de apoyo para digerirlas.

Probablemente te estarás preguntando si está bien tomar sólo un poco de aceite, así que vamos a echar un vistazo a los números. Si estamos ingiriendo una dieta de 2,000 calorías, nos gustaría que unas 200 calorías (10%) provengan de la grasa. Un gramo de grasa es igual a nueve calorías. Si dividimos 200 calorías entre 9, encontraremos que equivale a alrededor de 22 gramos de grasa por día. Entonces, ¿qué pasa con el aceite? Una cucharada de aceite (de cualquier tipo) son 18 gramos de grasa. ¡Con sólo una cucharada, has llegado casi a tu límite diario de grasa! Por eso incluso una pequeña cantidad de aceite puede arruinar una dieta por lo demás saludable. Como dice el Dr. McDougall, MD: "La grasa que comes es la grasa que cargas."

Además de causar aumento de peso, te damos otras razones que te harán considerar si debes eliminar por completo los aceites de tu dieta:

Proteger el corazón

El Dr. Esselstyn, MD, de renombre mundial por revertir enfermedades del corazón, compara tomar aceite con añadir gasolina al fuego: cualquier cantidad contribuirá al deterioro del

sistema cardiovascular. Los aceites que contienen grasas saturadas, pueden estimular la producción de colesterol y contribuir a la enfermedad cardíaca.

Prevenir y revertir la diabetes

El Dr. Barnard, MD, un pionero en el campo de reversión de la diabetes tipo 2 a través de la dieta, ha descubierto un poderoso vínculo entre el aceite /consumo de grasas, la insulina y el azúcar en sangre. El exceso de grasa en las células bloquea el proceso de señalización de insulina, impidiendo que el azúcar entre en la célula y dando como resultado mayores tasas de azúcar en sangre. La eliminación de los aceites es una de sus principales recomendaciones para prevenir y revertir la diabetes.

Proteger los órganos sexuales masculinos

Estudios previos han demostrado que la impotencia es a menudo un signo temprano de obstrucción de las arterias. Un nuevo estudio respalda aún más la disfunción eréctil como una señal de alerta para enfermedades del corazón.

Estimular el sistema inmunológico - prevenir el cáncer

Una dieta baja en grasas ayudará a mantener el sistema inmunológico fuerte. En lo que respecta al funcionamiento del sistema inmunológico, la grasa total es lo que importa - independientemente de si es grasa "buena" o "mala".

Necesitamos que nuestro sistema inmune funcione a plena capacidad para combatir las infecciones y el cáncer. Se ha demostrado que los aceites suprimen muchos mecanismos naturales para matar microbios.

Seguro que ahora te estarás preguntando cómo podemos evitar el consumo de aceite en nuestra vida diaria. Las principales formas de consumir aceites son comer en restaurantes, comer alimentos procesados y usar aceites para cocinar. Estos tres escenarios se resuelven fácilmente cuando se cocina en casa con Saladmaster. Su construcción 316Ti permite saltear las verduras sin ningún aceite o agua -por lo que no hay necesidad de añadir grasas a una comida saludable. Además, la facilidad de cocinar con el sistema de cocción Saladmaster hace que preparar comidas deliciosas y saludables en casa no suponga ningún esfuerzo. Este sistema ha demostrado reducir los tiempos de cocción y aumentar la retención de nutrientes con respecto a otros métodos de cocción.

Si quieres disfrutar de los beneficios de consumir aceite de oliva, comete una aceituna - Yo prefiero la mía salteada en el 5 Qt./4.7 L

Wok Gourmet de Saladmaster con col rizada, tomates y ajo.

¿Cuál es tu receta de verduras favorita? ¡Deja un comentario para compartir tus ideas!

Fuentes:

- "Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes" by Dr. Barnard, M.D.
- <http://www.drmcDougall.com/misc/2007nl/aug/oils.htm>
- "The China Study" by Dr. T. Colin Campbell
- "Prevent and Reverse Heart Disease" by Dr. Caldwell Esselstyn, M.D.
- <http://www.pcrm.org/health/health-topics/cholesterol-and-heart-disease>
- <http://www.pcrm.org/search/?cid=737>
- <http://www.pcrm.org/search/?cid=3495>
- http://support.cancerproject.org/site/MessageViewer?em_id=4261.0&AddInterest=1021

Etiquetas :

Cooking Light

Health & Nutrition