

Ce mancau stramosii nostrii din Paleolitic oare ?

Articol de:

Pentru a contracara stilul de viata al omului modern, deseori dezordonat, a aparut ideea reintoarcerii la ceea ce mancau stramosii nostri. Epidemia de obezitate ia amploare, la fel si diabetul, fara sa mai amintim si de bolile cardio-vasculare sau de numarul de cancere. La originea acestor boli netransmisibile: interactia factorilor genetici si de mediu, in care alimentatia ocupa un loc important.

Pentru a contracara acest mod de viata nou, a aparut ideea reintoarcerii la ceea ce mancau stramosii nostri. Astfel, un regim alimentar preistoric ar putea sa ne redea nu doar silueta, ci si sanatatea.

Genele noastre au evoluat foarte putin din Paleolitic, acum 40 000 de ani, iar alimentatia noastra s-a schimbat radical odata cu revolutia industrială. Alimentatia paleolitica sau pre-agricola poate fi deci considerata ca un model pentru nutritia moderna.

Oare ce mancau stramosii nostri?

Prima constatare: produsele recoltate din abundenta: fructe, legume, plante salbatice, nuci, radacini, care furnizau aproximativ 70% din alimentatia de baza. Vegetalele erau consumate repede dupa recoltare, fara vreo transformare. Pe langa produsele obtinute prin recoltare, si carnea obtinuta prin vanat era o componenta de baza a alimentatiei omului preistoric, acesta fiind de asemenea un mare carnivor. Carnea si maruntaiele animalelor vanate erau surse de energie, cautate pentru inalta lor densitate nutritionala. Insa carnea in Paleolitic nu era aceeaasi cu cea pe care o cumparam astazi de la magazin. Animalele salbatice care se hraneau cu plante salbatice dadeau o carne slaba, al carei continut in grasime nu depasea 4%, in loc de 25% cum este astazi.

Dieteticienii spun ca este posibil sa slabim inspirandu-ne din regimul preistoric. Ei ne sfatuiesc sa reducem aportul in glucide (paine, orez, cartofi, dulciuri), sa marim cantitatea de proteine, sa cautam alimentele boagte in grasimi omega-3 si sa facem cat mai multa miscare. Iata cateva

meniuri ce iti vor permite sa slabesti semnificativ.

Micul dejun

- somon fume sau omleta
- 1/2 cana de capsune
- 1 felie de paine cu unt
- Cafea, ceai sau apa minerala

Masa de pranz

- 1/2 avocado cu ton, pui sau crab
- Pui la gratar
- Salata verde, rosii si alte legume
- Fructe
- Cafea, ceai sau apa minerala

Snack

- 10 nuci
- 1 fruct
- Apa minerala sau ceai

Cina

- carne de vita la gratar
- salata verde, rosii si alte legume
- broccoli fiert
- un pahar de vin
- Cafea, ceai sau apa minerala

Taguri articol: Mancare, preistorie, neolitic, dieta, paleolitic,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

