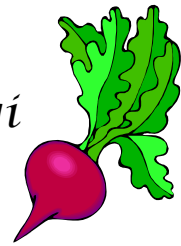



Aquest mes recordarem la necessitat d'incloure un aliment vegetal cru a cada àpat...

És imprescindible que a cada àpat hi hagi amanida i/o fruita fresca com a aliment cru, per no negligir l'aportació



a  vitamínica i mineral i per assegurar la presència d'enzims que ens ajuden a fer correctament la digestió dels nutrients i aprofitar-los.

Hi ha moltes vitamines que perden l'eficàcia després de la cocció, o bé que es perden per dilució.



Pel que fa els enzims, tots són de naturalesa proteica i aquestes molècules es transformen amb la temperatura de cocció, és a dir, que un cop cuites, han perdut les seves propietats enzimàtiques i, per tant, són metabòlicament ineficaces.

