PSEUDÒNIM: K. DÍSNER

2020/2021

ABSTRACT

Based on the interest for a healthy lifestyle, it has been proposed to know the diet. Throughout two parts, we have learned everything related to a good diet, the reactions of our body if we do not have this good habit and the secrets of the large animal farming industry.

After researching, studying and learning, it has exposed all the benefits of a good diet and also, all the harms and future diseases that can be had by bad eating habits. It has been shown that the consumption of food of animal origin is unnecessary for human consumption, also very harmful, and even causing many diseases. The right of animals has been defended in front of an industry without any feeling, with the sole intention of obtaining economic benefits.

On the basis of this, a survey has been carried out in order to ascertain people's knowledge and interest in the topics covered. A food expert has also been interviewed to give us his point of view, just as two animal sanctuaries have been interviewed to tell us about their experiences in this industry. Finally, a food menu and a mobile app have been created.

Finally, it has been shown that humans have to feed through a vegan diet. Together we must stop this huge meat industry, which not only harms some but also harms us all.

Key words: healthy, diet, diseases, animals.

RESUMEN

Partiendo del interés por un estilo de vida saludable, se ha planteado conocer la alimentación. A lo largo de dos partes, se ha aprendido todo lo relacionado con una buena alimentación, las reacciones de nuestro cuerpo si no se tiene este buen hábito y los secretos de la gran industria de explotación animal.

Después de investigar, estudiar y aprender, se ha expuesto todos los beneficios de una buena alimentación, y también, todos los perjuicios y las futuras enfermedades que se pueden llegar a tener por unos malos hábitos alimenticios. Se ha demostrado que el consumo de alimentos de origen animal es innecesario para el consumo humano, también muy perjudicial, causante de muchas enfermedades. Se ha defendido el derecho de los animales delante una industria sin ningún sentimiento, con la única intención de obtener beneficios económicos.

A partir de eso, se ha realizado un estudio mediante unas encuestas para saber el conocimiento y el interés de las personas sobre los temas tratados. También se ha entrevistado a un experto en alimentación para que dé su punto de vista, igual que se ha entrevistado a dos santuarios animales para que contasen sus experiencias delante de esta industria. Finalmente se ha realizado un menú de alimentación y una aplicación para móvil.

Para terminar, se ha demostrado que los seres humanos nos tenemos que alimentar a través de una dieta vegana. Entre todos, tenemos que parar esta gran industria cárnica que no solo perjudica a unos, sino que perjudica a todos.

Palabras clave: saludable, alimentación, enfermedades, animales.

ÍNDEX

1. ALIMENTACIÓ SALUDABLE 13
1.1 TIPUS D'ALIMENTS 13
1.1.1 CARN 13
1.1.2 PEIX 14
1.1.3 VERDURES 15
1.1.4 FRUITA 17
1.1.5 OU 18
1.1.6 LÀCTICS 19
1.2. BENEFICIS 20
1.2.1 TRACTAMENTS NATURALS ANTIVIRICS 21
2.DIFERENTS TIPUS D'ALIMENTACIÓ 23
3.ALIMENTS PERJUDICIALS 25
3.1 PRODUCTES D'ORIGEN ANIMAL 25
3.2 SAL I SUCRE 36
3.3 FREGITS 42
3.4 ADDITIUS 44
3.5 OLI DE PALMA 48
4. MALALTIES 51
5. ANATOMIA 55
6. PROTEÏNES 62
7.TRANSGÈNICS 64
8. INDÚSTRIA DELS PRODUCTES D'ORIGEN ANIMAL 65
8.1 AGRICULTURA i CONTAMINACIÓ 65
8.2 RAMADERIA INTENSIVA I EXTENSIVA 66
8.3 PUBLICITAT 70
9.GRANS PERSONATGES VEGANS 71
10.QUINA ÉS L'ALIMENTACIÓ PERFECTE? 74
10. RESULTATS DE LES ENQUESTES 78
11. ENTREVISTES 88
13. APLICACIÓ 106
14. CONCLUSIONS 109
14. AGRAÏMENTS 110
15. WEBGRAFIA I BIBLIOGRAFIA 110

0.INTRUDUCCIÓ

El tema escollit per dur a terme el meu treball de recerca és l'alimentació, dins d'aquesta també toco altres temes relacionats, per exemple, aliments antivírics, com prevenir malalties, l'anatomia, les proteïnes, els transgènics, els productes d'origen animal, què hi ha darrera d'aquesta gran indústria, entre d'altres. La meva motivació a l'hora de fer el treball han estat les ganes d'ensenyar en què es basa una bona alimentació i també el maltractament que pateixen els animals quan els utilitzem com un producte més dins aquesta societat.

Fa un any i mig, vaig prendre la decisió de deixar de menjar productes d'origen animal. Al començament ho vaig fer per un tema de salut, ja que havia investigat pel meu compte i havia vist que no eren gens saludables, però més endavant, vaig començar a informar-me del patiment que tenien i de l'explotació que estaven vivint, dia darrera dia. Com que els meus coneixements no eren prou amplis, vaig haver d' informar-me, estudiar i créixer com a persona. La meva decisió per fer aquest treball, constava per intentar conscienciar a les persones, per fer veure que el que ens mostren no és la realitat. No m'he volgut quedar només amb el tema de l'alimentació, és important saber els aliments perjudicials per nosaltres, però penso que és més important saber el perquè i mostrar el que ningú ens mostrarà mai.

El meu objectiu, és ajudar a les persones a mantenir un bon hàbit alimentari, per poder prevenir moltes malalties i també, aprendre i poder veure els diferents estudis científics i les diferents opinions de professionals explicant la importància d'una bona alimentació. Un altre punt a remarcar és fer veure aquesta explotació que estem acceptant, tot el patiment tan terrible que sotmetem a altres especies amb la finalitat de poder menjar un tros de la seva carn d'una manera innecessària. Aquesta explotació que estem acceptant no és respectable, és un caprici de la societat i està relacionat amb moltes malalties, amb la destrucció del medi ambient i amb l'extinció de moltes altres espècies.

Crec que el resultat que obtindré en aquesta recerca i investigació serà veure tots els diferents tipus d'aliments associats directament amb malalties, a més a més, també veure els secrets que amaga una gran indústria càrnica amb l'únic propòsit d'enriquir-se.

La meva hipòtesi en aquest treball és poder veure si realment es poden prevenir malalties a través d'una bona alimentació i si la gent està capacitada per poder canviar l'estil de vida de totes les espècies del món.

Durant la part teòrica del treball parlaré sobre quins aliments són beneficioses per a nosaltres i quins perjudicials. Tot seguit explicaré la relació que hi ha a l'hora de consumir productes d'origen animal amb totes les malalties que tenen associades i els diferents tipus. Després, em centraré amb què és l'indústria ramadera i totes les coses que fa. Finalment, exposaré un seguit de personatges amb una representació històrica important que defensaven els animals, els seus drets i anaven en contra de la seva explotació.

Tot seguit, començarà la part pràctica. Com que el treball es basarà principalment amb l'alimentació, confeccionaré un menú setmanal d'origen vegetal, tenint en compte tots els macronutrients i micronutrients. També realitzaré un estudi de l'opinió de les persones sobre els dos temes tractats, l'alimentació i l'explotació animal, a través de dues enquestes. Seguidament, realitzaré tres entrevistes, la primera serà amb un especialista en l'alimentació perquè ens doni el seu punt de vista , i les altres dos, seran a diferents santuaris animals d'Espanya, perquè ens expliquin les dificultats que tenen a l'hora d'ajudar als animals dins d'aquesta societat especista. Finalment crearé una aplicació de mòbil, per conscienciar-nos que de qualsevol plat amb productes d'origen animal hi ha una alternativa d'origen vegetal que t'aporta molta més diversitat de nutrients.

“Que l’aliment sigui la teva medicina i la medicina, el teu aliment”

Hipòcrates.

1. ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Cada vegada més persones ens interessem per saber què és això de l'alimentació saludable de la que molta parla, ja sigui perquè volem baixar de pes, fer un canvi en les nostres vides i en la nostra alimentació per evitar els diferents riscos de patir certes malalties, entre d'altres.

Per poder arribar a saber en què consisteix una alimentació saludable o què és una alimentació saludable, hauríem de tenir clars els conceptes bàsics com ara la varietat de tipus d'aliments, els nutrients i les seves propietats que ens aporten.

Però per classificar els tipus d'aliments, abans hem de saber la diferència entre aliments i nutrients:

Els aliments són totes les substàncies o productes de qualsevol estil, líquids o sòlids, naturals o transformats, que per les seves característiques són vitals.

Els nutrients engloba tota la part de proteïna, hidrats de carboni, grasses, fibra, vitamines, substàncies minerals i aigua.

1.1 TIPUS D'ALIMENTS

1.1.1 CARN

La carn és el teixit muscular del cos dels animals i dels éssers humans. És uns dels aliments importants ja que ens aporta proteïnes, greixos i diferents tipus de minerals. La podem dividir en dos grans grups:

Carn vermella: Es caracteritza per tenir un color més vermellós i quan la cuinem un color més fosc. La carn vermella suposa un major treball digestiu quan es menja i aporta a l'organisme proteïnes. Tot això sense oblidar que aporta importants nivells de ferro, vitamina B i fòsfor. Dins aquest apartat es troben la carn de xai, vedella o la de bou.

Font: carn vermella. Imatge extreta de:
https://www.google.com/search?q=carn+vermella&sxsrf=ALeKk015QWBuXP-d102Sn5Ncv9Fbb8upGg:1606177411058&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjUyqCQ9ZntAhWKmBQKHURVAGYQ_AUoAXoECB8QAw#imgrc=hq85yCSCB3mdnM

Carn blanca: En comparació a l'anterior, podem dir que la carn blanca és més lleugera, que té un color més blanc i que aporta menys calories. Entre les més significatives dins aquest grup trobem la carn de pollastre, la del porc, la del gall dindi, etc. Els principals beneficis que aporta al cos humà són les seves importants aportacions de fòsfor i potassi.

Font: carn blanca. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=carn+blanca&sxsrf=ALeKk03Ji5fB89e16fkAyWytEsuMxhy9kQ:1606177436809&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiKucSc9ZntAhWC5-AKHTRfAgMQ_AUoAnoECB8QBA&biw=1366&bih=600#imgrc=Hjv8v2ovItSrfM

A part d'aquesta classificació, podem fer-ne una altra determinant l'animal d'on prové. D'aquesta manera tindrem un altre tipus de classificació:

- Porc
- Vedella
- Ovella o cabra
- Els diferents tipus d'aus: ànec, perdiu, gall, gall dindi, pollastre...
- De caça, com podrien ser les perdius, els conills, les llebres, els porc senglars…
- Altres. Aquest apartat està format per carn de cavall, camell, estruç...

Al voltant de mil compostos químics són responsables del gust de la carn, entre els que es troben hidrats de carboni, alcohols, furans i d'altres. L'emmagatzematge també influeix en el gust.

1.1.2 PEIX

El peix és una font nutricional. El seu contingut en proteïnes és alt (d'un 15 a un 23%). Els greixos dels peixos són insaturats(també coneguts com "greixos bons". Tenen la peculiaritat de baixar els nivells de colesterol en la sang. El percentatge de greix influeix lleument en el color del peix i determina la seva

classificació. Si la peça té més del 5% de greix, és peix blau. Si té menys del 2% de greix, es tracta de peix blanc. Entre el 2 i 5% hi ha una categoria intermèdia.

Peix blau: Aporta més contingut energètic i gras que el peix blanc, però cal destacar que entre els seus greixos abunda la presència d'omega 3, àcid gras de qualitat. Igualment aporta proteïnes, bones dosis de vitamines B, A i D i minerals com calci, potassi, sodi i fòsfor. Aquest peixos són: la tonyina, el salmó, el seitó, la sardina o el verat, entre d'altres.

Font: peix blau. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=peix+blau+carne&tbm=isch&ved=2ahUKEwiFs_P3B9ZntAhUK_xoKHeC3B0UQ2-cCegQIABAA&oq=peix+blau+carne&gs_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BAgAEB46BgAEAgQHjoECAAQGFCN3QFYne4BYNPvAWgDcAB4AIABe4gB0QaSAQM2LjOYAQCgAQGqAQtnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=61K8X8WOFIr-a-DvngqE&bih=600&biw=1366#imgrc=86L4NTwbZApShM

Peix blanc: El peix blanc és baix en calories i greixos. Aporta una quantitat alta de proteïnes. També destaca pel seu contingut alt en vitamina D i minerals com potassi, calci, fòsfor, ferro i iode. Aquest peixos són: el bacallà, el lluç, el turbot, el rap o el llenguado, entre d'altres.

Font: peix blanc. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=peix+blanc&sxsrf=ALeKk01Q-ua8VX2CjSRce2TVbYU46ZbE_Q:1606177530925&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiV57TJ9ZntAhVyA2MBHZaJAmcQ_AUoAXoECBkQAw&biw=1366&bih=600#imgrc=GM4r9g-pje8QfM

1.1.3 VERDURES

Acostumem a parlar de verdures o hortalisses com si fos el mateix però en realitat ens trobem davant d'aliments que podem arribar a considerar diferents. *Verdura* sol ser el mot més utilitzat i conegut en el sector de l'alimentació i la nutrició. El mot *hortalissa* s'utilitza més en la botànica general o en l'horticultura. Podem dir que les hortalisses serien els tiges, llavors, bulbs i arrels dels vegetals produïts pel consum; la verdura es refereix únicament a les tiges tendres o aliments de fulles.

Aquesta definició no és gaire clara, d'aquesta manera ens trobem com alguns nutricionistes i cuiners identifiquen la verdura com a hortalissa, i a la inversa. Posem un exemple: l'albergínia, els tomàquets i les pastanagues haurien de ser considerats única i exclusivament com hortalisses, però solen ser denominats també com a verdures.

Arribats aquest punt també podem fer la següent diferenciació:

Hortalisses: Són els vegetals produïts a l'hort. Hem de diferenciar-los dels fruits dels arbres, coneguts com a fruites. Segons el Codi Alimentari Espanyol, amb aquest mot "es designa a qualsevol planta herbàcia fòtica que es pot utilitzar com aliment, ja sigui cru o cuinat"

Verdures: Són hortalisses de fulla, que es mengen crues o cuinades. És la part verda de la hortalissa. Segons el [1]Codi Alimentari Espanyol, amb aquest mot distingim "a un grup de hortalisses en les que la part comestible està formada pels seus òrgans verds".

Llegums: Els cigrons, les llenties, les mongetes seques o els fesols, els pèsols, les faves, i la soja són llegums. Són les llavors netes i sanes procedents de les plantes de la família de les lleguminoses. Es tracta d'un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional, així com des de la vessant gastronòmica i de la seva accessibilitat econòmica. A més, els llegums es poden adquirir amb formats múltiples: secs, frescos, cuits, en conserva, congelats i en forma de derivats (en farines, begudes, fermentats, etc.).
Els llegums són aliments molt rics en proteïnes, fibra, vitamines i minerals, i contenen també una proporció important d'hidrats de carboni. En canvi, el contingut en greixos és molt baix. 100 g de llegum cuit tenen tanta proteïna com una ració de carn o peix, per tant, són excel·lents substituts dels productes animals.
El seu elevat contingut en fibra proporciona sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.
Els llegums també tenen un avantatge econòmic. L'increment de consum de llegums i la reducció del consum d'aliments d'origen animal pot representar un estalvi important en el pressupost destinat a l'alimentació. Els llegums, doncs, a més de ser aliments molt complets nutricionalment, també són molt barats.

Font: llegums. Imagte extreta de: https://www.google.com/search?q=llegums&tbm=isch&ved=2ahUKEwjzn_X_I-pntAhVbgM4BHdo_BOwQ2-cCegQIABAA&oq=llegums&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgQIABAeMgYIABAFEB46BAgAEEM6BAgjECc6BQgAELEDUNHCA1iEyQNg3MoDaABwAHgAgAGbAYgBswaSAQMyLjWYAQCgAQGqAQtnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=OFi8X_OjA9uAur4P2v-Q4A4&bih=600&biw=1349&hl=es#imgrc=oWyQbE9PW3ckOM

1.1.4 FRUITA

La fruita o les fruites són un conjunt d'aliments vegetals que provenen del fruit de determinades plantes, tan poden ser herbes, com la melonera o arbres, com el pomer. Hi ha fruites amb i sense pinyol.
Cada fruita posseeix un gust molt característic i totes elles són un aliment essencial nutricionalment parlant.
Es pot classificar en:

Fruita: Es diferencia de la fruita seca perquè conté molta aigua, això és el que li fa tenir una part molt carnosa.

Font: fruita. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=fruita&sxsrf=ALeKk02NHU4OSy-Jo-s24mjDG-5cMbXvRw:1606177575605&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiU8tve9ZntAhVrA2MBHcveB6QQ_AUoAnoECCcQBA&biw=1366&bih=6009#imgrc=iPani57riqeQ9uM

Fruita seca o fruits secs: Aquest tipus de fruit té menys contingut d'aigua, i per tan, és més dur.

La fruita ens aporta aigua, vitamines, minerals, fibra i altres compostos que són totalment necessaris per el nostre dia a dia. Es recomana consumir, com mínim, cinc peces de fruita al dia.

Font: fruits secs. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=fruits+secs&sxsrf=ALeKk02l1Z8XyXQBcd2_vLP7GZtCIAUozEA:1606177578585&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjQ4ZHq9ZntAhV4A2MBHagmDYQQ_AUoAXoECA4QAw&biw=1366&bih=600#imgrc=D8PEs3xm3T1rKM

---

[1]Codi Alimentari Espanyol també conegut com a CAE és el cos orgànic de normes bàsiques i sistematitzades en relació els aliments, condiments, begudes i les seves primeres matèries corresponents

1.1.5 OU

El mot ou, prové del llatí ovum, i fa referència a un element rodó produït per les femelles de diverses espècies. La duresa i la mida de l'ou depèn de cada espècie d'animal.
Els ous són un aliment molt ric en proteïnes i conté tots els aminoàcids essencials, és a dir, aquells que no poden sintetitzar-se per l'organisme de manera natural. Els ous contenen la major part de les vitamines excepte la vitamina C. L'ou és font de totes les vitamines B, particularment de vitamines B12 i riboflavina (vitamina B2) i també conté [1]folat. L'ou és també una bona font de les vitamines liposolubles A i D i proporciona una certa quantitat de vitamina E.

Font: ous. Imatge extreta de:
https://www.google.com/search?q=huevos&tbm=isch&ved=2ahUKEwiaxt_j_JntAhVTrHMKHRrTBi4Q2-cCegQIABAA&oq=huevos&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgUIABCxAzICAAyAqgAMgIIADIFCAAQsQMyAggAMgIIADIFCAAQsQM6BAgjECc6BAgAEENQvosIWIWQCGDxIQhoAHAAeACAAWgIAbEEkgEDNS4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=IVq8X9rdC9OIzgOappvwAg&bih=600&biw=1366#imgrc=zHbNuEdBGZJeHM

Els diferents tipus d'ous ens aporten diverses vitamines i minerals:

- **Ou de guatlla:** Alt en vitamina B2 i vitamina B5.
- **Ou de gallina:** Contenen alts nivells de vitamina B5 i vitamina B7.
- **Ou d'ànec:** Té nivells alts de vitamina A, vitamina B2 i vitamina B5.
- **Clara d'ou:** Té una alta quantitat de ferro, zinc, vitamina A, vitamina B5, vitamina B7, vitamina B9, vitamina E i fòsfor.

1Folat: L'àcid fòlic (vitamina B9) col·labora amb la vitamina B12 i la vitamina C per ajudar a el cos a descompondre, crear i fer servir proteïnes noves. L'àcid fòlic és un tipus de vitamina B soluble en aigua. Això vol dir que no s'emmagatzema en els teixits grassos del cos. Les quantitats sobrants de vitamina surten del cos en l'orina.

1.1.6 LÀCTICS

Els làctics o lactis són aquell grup d'aliments que s'elaboren a base de llet o algun producte derivat d'ella. La llet, en el seu estat líquid, és considerada el producte de major consum de tot el món. Productes làctics com el iogurt, el formatge o la mantega, són alguns dels aliments o productes obtinguts a partir del tractament de la llet. Hem d'aclarir que els làctics també poden contenir altres ingredients i additius alimentaris fonamentalment perquè són necessaris per la seva elaboració. En general els productes làctics s'elaboren mitjançant la fermentació de la llet un cop obtinguda.

Podem classificar els làctics en dos grups:

- **Làctics amb fermentació:** Les llets fermentades tenen un grau de fermentació mitjà i es poden dividir en dues categories: iogurts, quefir i formatges.

Font: quéfir. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=lactics+amb+fermentaci%C3%B3&sxsrf=ALeKk02gF4TBoAeT_s-GZ6tb0_fuJPNaw:1606179766497&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiporXz_ZntAhU75uAKHeDfDGUQ_AUoAnoECBgQBA&biw=1366&bih=600#imgrc=BZZW3nJc5ebF8M

- **Làctics sense fermentació:** La llet, la llet en pols, deshidratada o vaporitzada, la mantega i la crema de llet són làctics sense haver passat per una fermentació. La llet fresca i natural després d'haver estat munyida pot ser sotmesa a una sèrie de processos com l'homogeneïtzació dels greixos (tractament a què se sotmet la llet i altres líquids per evitar la separació dels seus components) i la pasteurització (per reduir els bacteris).

Font: llet. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=llet&tbm=isch&ved=2ahUKEwioiPH0_ZntAhXcgM4BHQDNBp8Q2-cCegQIABAA&oq=llet&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECCMQJzICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADoECAAQGzoFCAAQsQNG5_QKWKn4CmCR-gpoAHAAeACAAXSIAacDkgEDMS4zmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=uVu8X-jHItyBur4PqJqb-Ak&bih=600&biw=1366#imgrc=Kq4zFwlUsjWj2M

La vaca és l'animal del que més llet s'extreu. La principal raça lletera és la Holstein però n'hi ha moltes més. D'altres mamífers que proporcionen llet són la cabra, l'ovella, la búfala, la camella, la iac, l'euga, i d'altres.

1.2. BENEFICIS

Una bona alimentació no només ens ajuda a tenir un més bon nivell de vida, sinó que també, ens ajuda a tenir una esperança de vida més elevada.
Hi ha molts aliments que ens aporten moltíssimes propietats positives que beneficien tan a l'estil de vida com a prevenir malalties. Aquests aliments són d'origen vegetal, ja que els aliments d'origen animal ens aporten nutrients molt escassos, en comparació als altres, a més a més d'una mala qualitat que arriba a ser perjudicial per la nostra salut.
Per això mateix és molt interessant que coneguem quins beneficis ens aporten els aliments segons el seu color.

Les fruites i verdures de color **taronja** i **groc** contenen antioxidants i vitamina A que alimenten i protegeixen les cèl·lules de la pell i ens ajuden a contra restar les alteracions provocades pels raig UVA. Aquests, per tant, prevenen les arrugues i el decaïment de la pell.
Dins aquest grup trobem, la pastanaga, carbassa, mango, préssec, taronja, mandarina, etc.

Els vegetals de color **blanc** reforcen les defenses del nostre cos, activant la producció de glòbuls blancs. De la mateixa manera, són forts antioxidants que ajuden a lluitar contra les infeccions i a promoure la producció dels enzims protectors. A més a més, prevenir l'envelliment, els problemes circulatoris i de la pell.
Es troben la ceba, les endívies, les pomes, els plàtans, les peres, etc.

El colors **vermell** i **morat** en fruites i verdures cuiden el cor, és a dir, ajuden a reduir els problemes cardiovasculars, a més d'eliminar substàncies nocives, disminuir el colesterol, protegir l'ADN i millorar la circulació sanguínia. Els vegetals d'aquestes tonalitats protegeixen contra la llum ultraviolada i les cremades solars.
Aquests són la remolatxa vermella, el pebrot vermell, el tomàquet, la síndria, les cireres, els raïms, les maduixes, les baies, entre d'altres.

Finalment, el color **verd** l'associem sempre amb els vegetals. És una excel·lent font de vitamines, minerals i fibra. Té moltes propietats, però la que destaca més és la riquesa en magnesi. Si la ingesta d'aliments d'aquest color és insuficient, junt a un alt consum de sucres, es pot provocar un dèficit d'aquest nutrient. El magnesi està relacionat amb la relaxació muscular, pel que la seva manca està relacionada amb cansament, rampes o tensió muscular.
Per incloure els aliments de color verd a la teva dieta, no et pots oblidar dels següents aliments: espinacs, bròquil, kiwi, cols de Brussel·les, alvocat, pèsols, etc.

1.2.1 TRACTAMENTS NATURALS ANTIVIRICS

Durant segles, moltes malalties infeccioses van ser una de les principals causes de mort. Es van superar a mitjans del segle XIX quan es van posar mesures higièniques massives en totes les grans poblacions, això va fer que la gent pogués beure aigua potable neta, ingerir aliments de qualitat frescos, els carrers començaren a ser molt més nets...

Les vacunes poden ajudar a disminuir els casos d'una pandèmia, però també s'ha de saber que hi ha moltes altres alternatives naturals i innòcues per afrontar possibles contagis.

Aquests són aliments dels més coneguts que tenen grans propietats antivíriques:

- **Interferons:** Són glicoproteïnes de la classe de les citosines, molècules que entre altres funcions són capaces de protegir d'una infecció vírica a altres cèl·lules. Degut a que els interferons estimulen a altres cèl·lules no infectades, la producció d'aquestes proteïnes inhibeixen la replicació de diferents tipus de virus.
  Per obtenir interferons hi ha de molts tipus i la gran majoria són fàrmacs, però també els podem obtenir a partir de substancies vegetals, que seria la millor manera ja que els obtindríem de forma natural, com per exemple: infusions de té verd, camamilla, cua de cavall, altimira, àloe vera, entre d'altres.

- **Les llavors d'aranja:** L'extracte de llavors d'aranja és eficaç per combatre uns 800 tipus de bacteris i virus així com un centenar de fongs a més de gran nombre de paràsits unicel·lulars inclosos microorganismes tan temibles com: la eschericha coli, el helicobacter, la salmonel·la, el staphylococcus, el clostridium i el Aspergilus.

- **La llimona:** És una fruita amb nombroses beneficis per el nostre cos; és antioxidant, alcalinitzant, antibacterià, antiviral, antifúngic, cardioprotectora, antihistamínic, analgèsic, antipirètic, expectorant, hidratant, cicatritzant, redueix el colesterol, hipotensor, mineralitzant i tònic. La llima potència ajudar al cos a desintoxicar-se i regenerar-se.

- **L'all:** L'all és una hortalissa de la família de les liliàcies. És un aliment molt complert ja que ens aporta, els seus aminoàcids sulfuris (entre ells la al·licina) tenen un efecte antibacterià i antivíric. Contribueix a augmentar els leucòcits (glòbuls blancs) i els macròfags (cèl·lula amb capacitat immunològica present al teixit conjuntiu), redueix la pressió

sanguínia, alleuja l'asma i la bronquitis, millora la funció cardíaca i la circulació de la sang i ajuda a eliminar toxines.

- **La ceba:** És una planta herbàcia bulbosa de la família de les liliàcies. Te una funció natural antibiòtica, viricida, fungicida, depuratiu, laxant, diürètic, regulador del sucre en la sang, expectorant, febrífug, sedant, cardioprotector, immunostimulant, antioxidant i digestiu, millora la circulació, estimula la producció de colesterol HDL "bo" i afavoreix la eliminació de líquids així com l'activitat excretora dels ronyons. Propietats que en bona mesura es deuen a la seva riquesa en antioxidants destacant entre ells els [1]flavonoides.

- **La espirulina:** És una alga primitiva unicel·lular innòcua que ajuda a combatre la anèmia, protegeix el cos d'infeccions, estimula el sistema immunològic, facilita a la eliminació de toxines i redueix el risc de desenvolupar càncer. També multiplica la població de lactobacil (bacteri benigne) y facilita la recuperació després de períodes d'una mala nutrició.

- **L'equinàcia:** És una planta de la família de les Asteràcies. És una planta de gran efectivitat en el tractament de malalties de tipus infeccioses i casos d'enverinament. Estimula la producció de macròfags, limfòcits (una varietat de leucòcit) i cèl·lules encarregades de combatre les infeccions, ja siguin per fongs, virus, bactèries, paràsits i substàncies químiques tòxiques.

- **Sambucus:** És un gènere de planta amb flor de la família de les adoxàcies. Aquesta planta és molt eficaç per mals respiratoris, digestius, dermatològics, ginecològics, fins i tot, oculars. Alleuja la tos i combat les infeccions. És molt rica en vitamines A, B i C sals potàssiques i potència el sistema immunològic.

- **Les espècies:** Són parts de plantes aromàtiques de sabor fort o també preparacions fetes a partir de barreges d'aquestes plantes. Són utilitzades en petita quantitat en la cuina com a conservador, condiment o colorant, però no sabem que moltes d'aquestes espècies també ens ajuden molt al nostre organisme. Algunes com la canella, el pebre vermell, el cardamom i el clavell entre altres, estimulen els sistemes nerviós, circulatori, respiratori i gastrointestinal.

- **El gingebre:** És una planta de la família zingiberàcies originària de l'Índia. Aquesta planta és molt eficaç en el tractament de les nàusees, les indigestions, la febre i les infeccions.

2. DIFERENTS TIPUS D'ALIMENTACIÓ

Cada tipus d'alimentació va lligada als diferents estils de vida que un mateix vulgui portar. Hi ha molts factors que poden influir en escollir un tipus d'alimentació. Cal tenir en compte factors ètics i morals, com ara el respecte als animals o a la naturalesa, i també factors que tenen a veure amb problemes de salut o amb la prevenció de certes malalties.

Tenint en compte aquests factors, avui dia podem trobar tota aquesta varietat

Alimentació vegetariana: Els vegetarians tenen com a principi no consumir carn ni peix. La base de la seva dieta és: verdures, llegums, fruites, cereals, llavors i fruits secs. A més a més, es poden consumir productes d'origen animal com poden ser els làctics (iogurt, llet, formatge, etc.) i ous. Es pot dir que els vegetarians mengen tots els aliments menys els que s'hagi de matar un animal.
Dins una alimentació vegetariana també trobem dos subtipus:

- **Ovovegetarians:** El mateix que una alimentació vegetariana però elimina tots els làctics, en canvi, menja ous.

- **Lactovegetarians:** No consumeix ous, però sí làctics i els seus derivats, la resta és el mateix que una alimentació vegetariana.

Alimentació peixetariana: Podríem dir que són uns semi-vegetarians. Consisteix en no menjar res de carn (vaca, porc, aus…), però si peix i marisc.

.
Alimentació vegana: Aquest tipus d'alimentació consisteix en no consumir cap producte d'origen animal: carn, peix, ous i làctics.
A part de ser una alimentació el veganisme va molt més enllà, ja que els vegans no utilitzen cap producte que perjudiqui o exploti cap animal, tot el que fan servir pel seu dia a dia com roba, productes d'higiene personal, maquillatge, entre d'altres, ha d'estar fora de tot tipus de sofriment i esclavitud.

1flavonoies: Són pigments naturals presents en els vegetals que protegeixen l'organisme dels danys produïts per els agents oxidants, com els raig ultra violetes, la pol•lució ambiental, les substàncies químiques presents en els aliments...

Alimentació crua: Són coneguts com crudivegans, defensen el consum d'aliments crus per conservar al màxim tots els seus nutrients. No mengen res d'origen animal. També admeten tècniques de cuina, sempre i quan no superin els 40 graus centígrads en la seva cocció.

Alimentació Paleo: Els que segueixen la dieta paleolítica mengen com els nostres avantpassats. Es tracta de menjar evitant els aliments processats i els sucres afegits. Encara que la base són proteïnes, està permès menjar fruita, verdura o llavors. En canvi, els làctics, cereals i llegums no es contemplen.

Alimentació satvica: Basada en l' "Ayurveda", una disciplina mil·lenària de l'Índia, que té com a objectiu la unificació del cos, la ment i l'esperit per aconseguir el benestar. En una alimentació satvica els aliments que es consumeixen són naturals, frescos, orgànics i cuinats de la manera més natural possible(bullits, crus o amb coccions molt curtes). És una alimentació molt semblant a la dels crudivegans.

Alimentació macrobiòtica: És una alimentació d'origen japonès. Aquest estil de vida es basa en l'equilibri i la dualitat [1]Ying-Yang. L'alimentació és simple, natural i respectant la natura. Per això, és fonamental consumir productes de temporada, el menys manipulats possible, només cal menjar quan es té gana, mastegar correctament i sense presses. No són aptes en aquesta alimentació els làctics, les carns, sucres, albergínies, tomàquets, fruites tropicals, espècies o aliments refinats.

1.Ying-Yang: Aquesta teoria prové del Taoisme. El Ying és la part fosca, simbolitza l'aigua, el que és intuïtiu i la capacitat de nodrir la vida. El Yang és la part clara que simbolitza la força i l'energia amb la qual algú o alguna cosa es mou, la lluminositat, la expansió i el foc. La teoria ens diu que tot el que ens rodeja es compon de forces oposades que s'ajunten amb harmonia afavorint el moviment i el canvi. Es pot aplicar a tots els conceptes que coneixem. Vivim en una societat on la nostre manera de pensar és molt limitada, ja que es basa en termes absoluts, és a dir, ets bo o ets dolent, estàs a favor meu o estàs en contra, ets intel·ligent o ets ignorant i com aquestes comparacions moltes més. Aquesta teoria ens pot ajudar a créixer com a persones i a créixer com a societat.

3. ALIMENTS PERJUDICIALS

3.1 PRODUCTES D'ORIGEN ANIMAL

CARN

La carn és tot el teixit muscular dels mamífers, inclòs carn de pollastre, vedella, cavall, cabra, porc, etc.

Quan es menja toxines bacterianes de la carn morta, en minuts es té un esclat d'inflamació dins del teu organisme, tan sever, que bàsicament paralitza les teves artèries, provoca enduriment de les arteries, la seva habilitat de relaxar-se disminueix a la meitat, per tant, no parlem que el cap d'un temps de menjar carn causi danys, sinó que, parlem de danys immediats en el punt que ja passa per la boca.

La carn de les aus (pollastres i gall d'indi) és de les més perjudicials que hi ha (una campanya de publicitat ha convençut a la gent que la carn blanca és més saludable). La principal font de colesterol als Estats Units és el pollastre.

El pollastre i la carn vermella tenen quasi el mateix colesterol per gram.

Carn vermella → 89 mg Carn blanca → 85 mg

Quan es mengen aliments com un filet de vedella, carn processada o un "hot dog" no només menges grasses saturades, sinó que també consumeixes altres toxines que estan en la carn, com per exemple: cancerígens i químics processats, entre d'altres.

No és d'estranyar que amb l'alimentació que tenen els animals a les granges acabin tenint tumors, ja que els animals de ramaderia intensiva estan molt mal alimentats. S'alimenten a base de pinso que esta compost de blat, blat de moro, ordi, serradures (fusta), additius, subproductes d'origen animal, que són les parts del cos d'un animal que les persones no aprofiten (els ossos i el greix, per exemple). També prenen molts químics processats com són el clenbuterol que és un compost químic que pertany al tipus de medicaments anomenats *beta2-agonistas.* El clenbuterol està prohibit, en gran mesura, en les granges des del 1981 en tota la Unió Europea. La funció principal d'aquest químic és un augment de la massa muscular i la reducció de greix. Els controls per detectar restes de substàncies prohibides en la carn se centren en teixits específics on es concentren majors quantitats i pels quals s'estableixen límits màxims de residus (LMR) permesos. Quan els animals absorbeixen el clenbuterol per via oral, es distribueix cap a teixits com el fetge i el ronyó.

Segons recerques realitzades en laboratoris, el clenbuterol pot tenir efectes cancerígenes. Després de la ingesta, en bestiar boví els nivells poden arribar a disminuir en un 16% als sis dies de l'administració, però tot i així és molt. Malgrat que s'excreta, una part important del fàrmac pot quedar retinguda en l'organisme, sobretot en el fetge, múscul i retina. La ingesta d'aquestes parts, per tant, pot comportar riscos importants.
L'alcohol etílic o etanol és un producte químic obtingut a partir de la fermentació dels sucres que es troben en vegetals com per exemple, els cereals, la remolatxa, la canya de sucre, etc. Aquests sucres estan combinats en forma de sacarosa, midó i cel·lulosa.
Per acabar també tindríem el glicerol que és un alcohol que en diferents mesures la majoria d'aliments tenen però en altes quantitats pot arribar a tenir un grau de perillositat molt alt, l'oli de palma i la carn són els aliments que més glicerol tenen.

En la carn hi trobem residus d'antibiòtics i altres antimicrobians s'ha trobat ractopamina i hormones en la carn, estem parlant de medicaments diferents que podrien estar en un mateix tros de carn.

Els consumidors no tenen ni idea que hi ha en els productes que consumeixen, el mal que els hi fa a la salut i al medi ambient.

Quan mengem carn a diari, el que realment passa en el nostre estómac és que atraurem bactèries que s'alimenten de carnitina i aquestes la convertiran en una molècula anomenada trimetilamina. El teu fetge converteix aquesta molècula en òxid de trimetilamina, finalment aquesta condueix el colesterol a les parets arterials, les persones amb dietes basades en carn contribueixen a l'augment de plaques. Pots perdre pes amb una dieta així, menjar "saludable" , consumint carn. Però el que realment passa és que en pocs anys aquestes dietes causen diabetis, malalties cardíaques (a través de la formació de plaques), càncers...

Però per entendre això hem de tenir present què és el colesterol i els diferents tipus que hi ha.

El colesterol és una substància molt semblant a la grassa que es troba en totes les cèl·lules del nostre cos, ja que el necessitem per produir hormones, vitamina D i substàncies que ajudin a digerir els aliments. El nostre cos produeix tot el colesterol que necessita per un bon funcionament de l'organisme.

Molt cops en referim a colesterol bo i colesterol dolent, però quines és la diferència?

- El colesterol bo és el que es coneix també com HDL (lipoproteïnes d'alta intensitat. La seva funció bàsica és a contribuir a l'aportació de calories que el nostre cos necessita per al seu funcionament normal, això ho fa perquè transporta el colesterol de altres parts del cos un altre cop al fetge. Després el fetge elimina el colesterol del cos.

- El colesterol dolent és coneix com a LDL (lipoproteïnes de baixa intensitat) i és el que provoca alteracions arterials degut a una acumulació de plaques en les arteries. Això pot provocar malalties cardiovasculars, com per exemple: arteriosclerosis, l'angina de pit, infart de miocardi, derrames cerebrals, ...

Són lipoproteïnes perquè estan formats per una combinació de grasses (lípids) i proteïnes. Els lípids necessiten estar units a les proteïnes per poder-se moure en la sang.

Es pot perdre pes amb una dieta basada amb productes d'origen animal i aquesta reducció de grassa és bona, però el que passa dins les arteries és molt preocupant perquè s'acumula la placa i afavoreix a que a l'edat dels 40 a 50 anys començar a patir malalties cardiovasculars a causa de l'obstrucció de les artèries, el càncer de colon i les malalties autoimmunes.

Quan es menja carn es té unes digestions més lentes i pesades ja que la carn tarda molt més que qualsevol aliment d'origen vegetal a descompondre's, afavorint a que no ho acabi de fer, passi per els intestins i un cop allà es vagi podrint a poc a poc al llarg del temps. Això ho podem notar quan mengem carn ens costa anar de ventre, en canvi quan mengem molta verdura i vegetals en general no tenim cap problema. Pot semblar una tonteria però no anar de ventre i tenir aquestes digestions més lentes i pesades, provoca que a la llarga amb aquesta no descomposició de la carn al 100% i podriment afavoreixi en l'aparició dels càncers de colons.

La Organització Mundial de la Salut va fer un estudi on es parla de la carn vermella i la processada, demostrant si són cancerígens o no. Aquest estudia la OMS deixa molt clar que un alt consum d'aquesta carn està associat directament amb el risc de patir algun tipus de càncer ja que el consum de carn ha anat augmentant molt.

https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/pr240_S.pdf
https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/

OUS

Els ous també segueixen a la carn molt de prop. El rovell d'un ou de gallina és on hi ha la major concentració de grasses saturades i colesterol, perquè està feta per alimentar un pollet per 21 dies sense energia de l'exterior. Quan poses això en la teva sang, cobreixes els glòbuls vermells, la sang es fa més densa i més viscosa, els nostres nivells hormonals canvien, els nivells de colesterol augmenten, no hi ha res saludable en menjar un ou.

Quan es mengen ous es sol dir que aporten molta proteïna i per això és tan saludable menjar-ne
Tenim la creença que l'ou és un aliment molt proteic i que és molt necessari en la nostre dieta, ja que pensem que és saludable. Si ens ho mirem des d'aquest punt de vista podem observar com:

- L'ou de cada 100 grams només 13 grams són de proteïna.

- La soja de cada 100 grams ens aporta 37 grams de proteïna entre d'altres nutrients necessaris per el nostre cos.

- Les llenties de cada 100 grams ens aporten 23,8 grams de proteïna més tota la fibra que ens aporta al nostre organisme.

- Tots els fruits secs que tenim el nostre abast ens aporten entre un 13-26% de proteïnes, a part del múltiples beneficis que ens donen al nostre cos. Són molt importants per el bon funcionament del cervell.

Els aliments vegetals no tenen aquesta fama d'aliments molt proteics quan la majoria d'ells ens aporten un contingut de proteïnes més alt que el de l'ou, a més a més de una forta font nutricional de fibra, vitamines i minerals.

LÀCTICS

La principal font de grasses saturades són els làctics. Hi ha com un enllaç entre els làctics i les malalties autoimmunes. Es pot observar amb una excessiva producció de mucositat i un increment del asma en els nens més propensos això.

Els làctics també estan relacionats amb l'esclerosis múltiple, la diabetis tipus 1 i altres problemes reumatològics, com podria ser l'afectació que afecta directament en els ossos, músculs, tendons, etc.

També afavoreixen els càncers vinculats amb les hormones; càncer de mama (49% de probabilitats) https://academic.oup.com/jnci/article/105/9/616/986948, de pròstata (34%) i d'ovaris (de morir 64%).
Per tant, no s'haurien de consumir perquè suposen un risc fins i tot en el seu estat més pur.

Els productes làctics estan associats amb el pus. Hi ha lleis que delimiten quanta quantitat de pus pot portar un producte làctic perquè es pugui vendre. 750.000 cèl·lules de pus per cada centímetre cúbic, en els Estats Units. Aquí a Espanya no hi és aquesta llei, però el fet de no ser-hi no vol dir que no porti pus la llet que consumim, sinó que les empreses d'aquests sector tenen una influència molt gran i no els interessa que aprovin una llei així.

Hem de ser conscients que les vaques no fan llet regularment, només quan tenen cries, en les granges les exploten perquè siguin màquines de fabricar llet, les fan reproduir de manera molt seguida perquè tinguin períodes de lactància constants. Amb les seves cries també fan negoci, si són mascles les porten directament a l'escorxador i si són femelles les fan créixer, consumeixen llet mínimament per el seu creixement, un cop no es tan necessària es nodreixen d'altres aliments, ja que la llet de les seves mares la gran part va per el consum humà perquè el consum de làctics és un negoci.
La vida d'aquestes vaques de granges es limita en ser utilitzades com un producte que dona una benefici, com si es tractés d'una màquina, les embarassen cada vegada que poden fins a uns extrems perjudicials, les separen de les seves cries i els treuen la seva llet, quan ja no poden realitzar totes aquestes funcions, al ser inservible la porten també cap a l'escorxador. Tot aquest procés que viuen és antinatural i inhumà.

Existeixen una sèrie productes làctics que ens fan creure que són saludables o menys perjudicials que d'altres per el seu baix nivell de grassa, quan tots ells ens afecten negativament al nostre organisme. Aquets productes són formatges que entren dins els estàndards d'una dieta "saludable".

Tots hem sentit a parlar del formatge feta, el mozzarela, el formatge de Burgos, el ricotta, entre d'altres, tots aquets tenen un baix percentatge de grassa però contenen el mateix nivell d'hormones, medicaments i pus que contenen els altres làctics a causa del nivell de vida que porten les vaques i de totes les porqueries que els hi donen a les granges. Que un producte sigui baix en grassa no vol dir que sigui saludable, ja que es té el mateix risc de patir malalties molt perjudicials.

FORMATGE → el formatge és un aliment que més en risc posa la nostre salut i un dels que més consumim.

És un producte d'origen animal així que es té tota classe de concentració biològica. És un producte altament processat i no només perquè té molta grassa saturada acumulada de forma natural sinó que també li posem molta sal.

Font: formatge. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=formatge&tbm=isch&ved=2ahUKEwjHre_L_pntAhUK7xoKHf69CsEQ2-cCegQIABAA&oq=formatge&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECCMQJzICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADoECAAQGzoFCAAQsQM6BAgAEB46BAgAEBM6BggAEB4QE1DIoBBYs7AQYMSxEGgCcAB4AIABcIgB4AeSAQM1LWYAQCgAQGqAQtnd3Mtd2l6LWItZ8ABAQ&sclient=img&ei=b1y8X4e6PIrea_77gogM&bih=600&biw=1366#imgrc=3dow0IonbbILnM

La proteïna de la vaca és l'element més al·lèrgic de la llet i consumir làctics a diari pot produir estrenyiment, acne, èczemes, reflux àcid, insuficiència de ferro (anèmia), etc.
La proteïna "caseïna" que és la principal proteïna dels làctics (principalment la del formatge), es desfà en la digestió humana per cereal la "casomorfina", és un derivat de la caseïna similar a la morfina, que va al cervell i s'adhereix al mateix receptor el que s'uneix l'heroïna, no és tan fort com aquesta, però si que és suficientment fort perquè el consumeixis contínuament, malgrat que estiguis augmentant de pes i estiguis menys sa del que hauries d'estar.
La casomorfina pot vincular-se al SMSL, el síndrome de la mort sobtada del lactant o pot vincular-se amb l'autisme.

El síndrome de la mort sobtada del lactant és un tipus de mort inesperada d'un nadó aparentment sa entre un mes i un any de vida. Aquest tipus de mort sobtada deixa de manera inexplicable la causa, però s'ha pogut comprovar que hi ha una relació molt propera en cas que la mare consumeixi làctics durant la seva vida i l'embaràs, que tots aquests perjudicis que ens aporten vagin directament en els nadons. També pot ser causada per altres factors que no són explicables ja que tal com he dit anteriorment sorgeix de manera sobtada i sense cap tipus de prova. És poc comuna ja que en la Unió Europea afecta entre 1,5 i 2 nadons de cada 1000 i Espanya no se la considera com un tipus de síndrome ja que afecta entre el 0,15 i 0,23 de cada 1000 naixements, no arriba ni a un cas per a cada mil nascuts.

L'autisme és un trastorn generalitzat del desenvolupament (TGD) que és caracteritza per problemes amb la interacció social, la comunicació i les conductes repetitives. Es solen notar els signes d'aquest trastorn en els primers dos o tres anys de vida. Aquests signes es desenvolupen de forma gradual.
És causat per una combinació de factors genètics i ambientals. Els factors de risc inclouen certes infeccions durant l'embaràs així com el consum de productes d'origen animal ja que tenen un efecte nociu cap l'organisme i cap els gens, el consum d'àcid valproic, alcohol o cocaïna. L'autisme afecta el processament de la informació al cervell, alterant com es connecten i organitzen les cèl·lules nervioses.

S'estima que el nombre de persones afectades és d'entre 0,1% i 0,2% de la població mundial. Als països desenvolupats, aproximadament un 1,5% dels nens pateixen aquest trastorn ja que aquests països tenen una incidència més gran a consumir productes d'origen animal, alcohol o drogues. El nombre de persones diagnosticades ha augmentat dramàticament des de la dècada del 1960.

Aquestes són unes de les raons perquè els infants i les persones en general no haurien de beure llet de vaca ni cap derivat d'aquest.

LLET → La llet de vaca és un fluid de creixement per els vedells. Cap humà i menys un nen necessiten la llet de vaca igual com no necessites la llet de rata o de qualsevol altre animal. Hi ha molta gent intolerant a la lactosa i això és normal, ja que, si no soms vaques perquè el nostre cos ha de tenir un enzim per digerir la lactosa d'aquesta llet?

Font: mapa mundial intolerants lactosa. Imatge extreta de: http://jesusgonzalezfonseca.blogspot.com/2010/01/intolerancia-lactosa-y-evolucion-humana.html

La soja és un molt bon substitut de la llet, ja que per cada 100 ml de llet t'aporta 125mg de calci, en canvi 100 ml de soja t'aportarà 350 mg de calci, quasi el triple que la llet.

La llet materna humana té 2,7 grams de caseïna per litre comparada amb els 26 grams per litre de la llet de la vaca això és quasi 10 vegades més, per tant, no és d'estranyar que sigui tan additiva.

Llet materna

llet de vaca

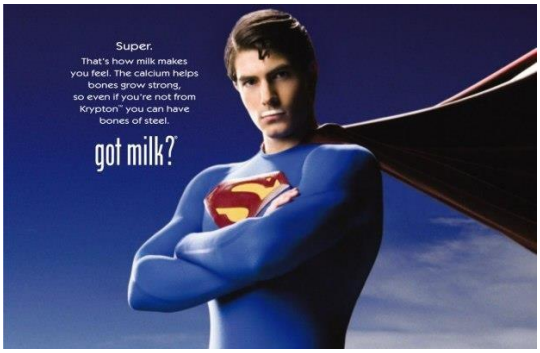
Tal i com hem dit abans la llet és un fluid hormonal, per tant, està ple d'hormones sexuals i hormones esteroides sexuals naturals com l'estrogen i progesterona, per tant, no importa si és llet convencional o orgànica, ja que totes contenen elements que no són bons per l'organisme com el colesterol i les grasses saturades.

El doctor Neal Barnard afirma que la llet no fa els ossos forts. Parla sobre un estudi. En ell es van observar un grup de dones grans, en un període de 18 anys les consumidores de llet tenien zero protecció contra les fractures. La gent que veu llet a diari tenen un risc de patir més fractures, càncers i viure menys temps.

Aquest és l'estudi que ens ho confirma.
https://www.bmj.com/content/349/bmj.g6015

Els països que consumeixen més làctics és on hi ha més nombre d'osteoporosis.

Des de petits ja ens estan intoxicant amb els productes làctics i ningú fa res per canviar-ho. Hi ha una multitud d'estudis que parlen de com ens perjudica a les persones fins arribar al punt de morir per culpa del consum de tots aquests productes.
Les indústries d'aquest sector fan anuncis dirigits als nens perquè així consumeixin llet o productes que en contenen, posant la imatge del seu superheroi preferit o d'un personatge famós que incita al consum d'aquest.



Font: superman anunci. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=superman+amb+la+llet+how+do+you+got&tbm=isch&ved=2ahUKEwiMgqrBg JrtAhVHlhoKHeZ2C_AQ2-cCegQIABAA&oq=superman+amb+la+llet+how+do+you+got&gs_lcp=CgNpbWcQA1CUngFYzr4BYLbDAWgAcA B4AIABhAGIAe8LkqEDNI45mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=cl68X4yBLsfEaObtrYAP &bih=600&biw=1366#imgrc=McHhspA6LXNsOM

En aquest anunci, el superheroi Superman diu:" Així és com la llet et fa sentir. El calci t'ajuda a que els ossos creixin forts, així encara que no siguis de Krypton pots tenir ossos d'acer. Tens llet?"

Font: Chris Evans. Imatge extreta de: https://www.tierragamer.com/chris-evans-capitan-america-leche-lala-memes/

Aquest personatge és en Chris Evans, és l'actor que dona vida al Capità Amèrica en les seves pel·lícules i les de la saga "The avengers".

Font: nen publicitat llet. Imatge extreta de: https://es.123rf.com/photo_85528620_superh%C3%A9roe-chico-con-vaso-de-leche.html

Aquesta imatge és una clara mostra com volen fer creure els nens que beuen llet seran com superherois.

No ens preocupa la salut dels nostres fills o dels més petits? És una cosa que veiem cada dia i ningú es pregunta perquè això és així. Tot està tant i tant normalitzat que la gent i, fins i tot els metges, desconeixen tots aquests perjudicis que poden arribar a tenir.

PEIX

Actualment el peix esta totalment contaminat per culpa dels plàstics que es llencen a l'aigua, pels residus tòxics que es dipositen a l'aigua per part de les grans empreses i també els combustibles de tots aquells vehicles que es mouen per l'aigua. Tots aquests residus els peixos els absorbeixen i una part queda impregnada en el seu organisme, a partir d'això, ja es pot deduir que menjar peix no és molt saludable.

El peix amb el qual ens alimentem ens el podem trobar de dues maneres en llibertat o en les piscifactories. Hi ha 4 preocupacions en els peixos , els PCB, el mercuri, les grasses saturades i el colesterol.

El PCB o també conegut com a Bifenils policlorats és un compost format artificialment pels humans fets per clor, carboni i hidrogen. Tenen una importància mediambiental i també analítica degut a la seva toxicitat. El peix criat en una piscifactoria té uns nivells més alts de PCB que un criat en llibertat. Quan es menja peix aquest compost tan perjudicial passa a les persones i si una mare en menja augmenta el risc de patir part prematur o a través de la llet materna també li està passant aquests PCB que tenen una gran probabilitat de patir càncers, efectes negatius en el sistema immunològic, nerviós i endocrí.

Els peixos tenen mercuri en el seu organisme ja que tots els animals marins tenen diversos metalls pesants en el cos. Els que tenen menys continguts de mercuri són aquells que fan servir l'aigua per filtrar-la per alimentar-se de plàncton. L'Organització Mundial de la Salut classifica el mercuri com un compost altament perjudicial per les persones.

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mercury-and-health

Els peixos són com esponges de mercuri, perquè en porten tant que et podrien inclús arribar a matar si es consumissin diàriament durant anys.

Les grasses saturades són aquelles que estan formades per àcid gras saturat que són presents en la majoria dels animals i alguns vegetals com el coco i la palma. És un tipus de grasses que crean el colesterol "dolent" i afavoreixen l'aparició de malalties coronàries.

Els peixos més grans es mengen a altres peixos que a la mateixa vegada són menjats per peixos encara més grans i aquests pesticides o herbicides s'acumulen en la carn del peix. Com més gran sigui el peix més quantitat de PCB, mercuri, grasses saturades, antibiòtics i colesterol tenen. Això significa que un peix més petit té menys quantitats d'aquests components però això no vol dir que sigui més saludable sinó que és menys perjudicial.

Els peixos grans, incloent el salmó o la tonyina, que es consideren els peixos més saludables, acumulen grans quantitats impactants d'herbicides i pesticides, tenen propietats estrogèniques (hormones femenines) i propietats promotores de càncer.

Actualment en molts camps de conreu és molt freqüent l'ús dels herbicides i pesticides . Els herbicides són uns productes químics que eviten el creixement de les plantes considerades "males herbes". Un exemple és el glifosat, un herbicida que l'Organització Mundial de la Salut l'ha considerat com "probablement cancerigen per a l'ésser humà". També és molt utilitzat el pesticida que és un agent químic que es fa servir per eliminar els organismes que es consideren perjudicials per els diferents tipus de conreus
Els peixos tenen aquests químics sintètics en el seu cos ja que s'escorren a les vies fluvials més properes, arribant a la majoria dels nostres rierols, rius, llacs i fins i tot a les nostres zones costaneres.

Tan al peix com als altres animals de granja els donen antibiòtics que els causen infeccions ("micòtiques", bacterianes).
Tots aquest antibiòtics també es queden en la seva carn que posteriorment mengem.

Segons l'Organització de les Nacions Unides per l'Agricultura i l'Alimentació, l'aqüicultura està creixen més ràpid que tots els altres sectors de producció d'aliments d'origen animal. Aquesta producció es veu obstaculitzada per morts imprevisibles dels peixos per culpa de bactèries.
Per resoldre aquest problema, freqüentment usen compostos antibiòtics per tractar malalties bacterianes. L'aqüicultura s'està convertint en una indústria molt concentrada on les malalties infeccioses són sempre un perill, poden causar pèrdues i problemes importants. L'aqüicultura intensiva ha portat problemes al creixement amb malalties bacterianes, que el seu tractament ara requereix l'ús intensiu de antibiòtics. Encara que els peixos no tinguin cap problema se'ls subministra unes dosis d'aquests antibiòtics perquè així ja no podran tenir les bactèries, però aquests passen a nosaltres quan ens el mengem i després és quan la OMS diu que estem a punt d'arribar a una era post antibiòtica.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112642/9789241564748_eng.pdf;jsessionid=172F05D1F8B47E7999D282DF578D10F0?sequence=1

3.2 SAL I SUCRE

La sal

La sal és un ingredient bàsic molt utilitzat en la nostra gastronomia. Aquest mineral el podem trobar a la naturalesa, ja sigui a l'aigua del mar o en jaciment subterranis. El seu nom és clorur sòdic (NaCl), ja que principalment esta format per sodi i cloro.

Font: sal. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=sal&sxsrf=ALeKk0038TBWp7fGHAWZfrK4UN-MKJP0KA:1606180770258&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiUhYb5g2rtAhUF2uAKHUhiDGcQ_AUoAXoECDAQAw&biw=1366&bih=600#imgrc=SoninbgctsSnzM

És molt apreciada en la nostra societat ja que li podem donar diferents usos, com en la preparació d'aliments, per donar sabor o conservar-los. A part de ser necessària en la indústria alimentaria, també s'utilitza en gran mesura en la indústria farmacèutica, química i tèxtil.

El seu origen data del any 2670 a.c, en un lloc de la Xina replet de muntanyes i llacs salats, segurament durant les èpoques d'estiu, el sol evaporava l'aigua i la població es dedicava a recol·lectar la sal. A Egipte a l'any 3000 a.c, es van trobar mòmies preservades amb sorres salines, la sal d'Egipte prové del riu Nil. Depenent del mètode d'extracció o el seu lloc de procedència podem trobar varis tipus de sal. Algunes de les varietats més conegudes són:

- **Sal marina**
- **Sal de taula**
- **Flor de sal**
- **Sal rosa de l'Himàlaia**

També existeixen altres tipus de sal que no són tan conegudes com: la sal gris, la sal negra, sal Kosher, sal "del gusano" (feta a Mèxic, utilitzant un cuc) i sal fumada.

Hi ha sals on el sodi no està present en la seva composició, són utilitzades per persones que per motius de salut no poden consumir-lo.
La nostre principal font d'aquest mineral és el mar, ja que, ocupa una gran extensió en el nostre planeta però també existeixen altres tipus de fonts com les mines de sal que tenen jaciments subterranis. Els llocs que es dediquen a la producció d'aquesta s'anomenen salineres o salines.

Alguns mètodes per extreure la sal són:

- **EVAPORACIÓ:** Consisteix en separar els cristalls de sal de l'aigua aplicant calor, natural o artificial.

    - **Evaporació solar:** És el mètode més antic de tots, ja que les persones el van descobrir fa molt de temps, com hem mencionat abans. S'utilitza el sol i l'aire per separar la sal de l'aigua del mar. Actualment porten l'aigua salada a un dipòsit on augmenta la seva densitat i concentració en aquest mineral, la distribueixen en contenidors per tenir una profunditat menor i així el sol té suficient força per evaporar l'aigua.

    - **Evaporació induïda:** Aquest mètode consisteix en aplicar calor a través de maquinària per tal de portar a terme l'evaporació de l'aigua. S'utilitza una placa metàl•lica que aplica calor a l'aigua salada.

    - **Evaporació al buit:** S'utilitzen refineries on és fan servir evaporadors i intercanviadors de calor.

- **EXTRACCIÓ DE MINES:** Consisteix en extreure la sal de les mines, el mètode que s'utilitzi depèn de la seva puresa i la profunditat en que es trobi.

    - **Extracció In situ:** S'utilitza quan els jaciments subterranis de sal es troben molt dispersos, es fa servir aigua dolça a pressió en aquets per dissoldre-la amb l'aigua i així poder-la extreure. Generalment després s'evapora l'aigua de la sal amb el mètode d'evaporació al buit.

    - **Extracció en roca:** S'utilitza quan aquesta es troba en estat pur i es fa servir maquinària per perforar el terra, trobar-la i extreure la roca de sal per el seu tractament.

- **CONQUES ENDORREIQUES:** Aquest mètode consisteix en crear pous en llocs on hi hagi aigua amb sal i així poder extreure-la. Després es procedeix a evaporar-la.

Cal dir que al finalitzar els diferents processos d'extracció és traslladada a centres de tractament per netejar-la i triturar-la.

És indispensable en la nostre alimentació, ja que ens aporta molts beneficis com una correcta digestió, regula la quantitat d'aigua que necessita el nostre cos, és necessària per un bon funcionament del sistema nerviós perquè afavoreix a l'enviament d'impulsos al cervell i per la relaxació muscular.

Però una ingesta excessiva ens podria portar greus conseqüències. La OMS recomana que la nostra ingesta no superi els 5 grams al dia.

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

Hem de tenir en compte que molts aliments que ingerim ja en contenen, per això es molt important llegir bé les etiquetes dels productes per poder controlar-ho.
Les conseqüències que podríem patir serien:

LA HIPERTENSIÓ: Té lloc quan els ronyons no són capaços de eliminar la sal que s'acumula a la sang. El sodi augmenta el líquid a l'organisme i també el volum de sang per tant el cor ha de treballar molt més, això dona lloc a un augment de la pressió arterial. També es retenen líquids, que generen inflamacions a les cames i turmells.

TRASTORNS RENALS I CARDIOVASCULARS: Quan el cor ha de treballar molt pot patir desequilibris i provocar infarts cerebrals o de miocardi i una insuficiència cardíaca.

OSTEOPOROSIS: Té lloc quan el cos vol eliminar l'excés de sodi per la orina i amb ell s'estarà perdent calci, això produiria danys als ossos provocant que aquets siguin més sensibles.

TUMORS: L'excés de sal pot portar a formacions de tumors i donar lloc a càncers d'estomac, a través de lesions produïdes per ulceres o infeccions.

OBESITAT: Això és degut a que la sal augmenta la set i al no tenir prou amb aigua es consumeixen més begudes energètiques o refrescos.

Cada any moren moltes persones a causa de malalties cardiovasculars i càncers. Els perjudicis que porta la sal tenen molt a veure amb aquestes per tant és molt necessari reduir el seu consum per tal d'arribar a una ingesta moderada i beneficiosa.

El sucre

Fa més de 5 mil anys, la canya de sucre ja era coneguda com a planta alimentària, és originària de Nova Guinea. Des de Nova Guinea es va anar comercialitzant als mercaders indis que el transportaven al continent asiàtic. Fa uns 4.500 anys, de la Índia va passar a la Xina i Orient. Es va trobar el clima adequat per cultivar i es va anar expandint a altres continents.
Els antics grecs i després en l'imperi romà coneixien la canya de sucre com "mel de la Índia".
En el segle VI, els perses comerciaven amb el sucre refinat i cristal·litzat obtingut mitjançant un procediment d'extracció après dels xinesos, tant el sucre blanc com el morè. De la mateixa manera en el segle IX es venia aEgipte com un producte totalment exclusiu. Era un article car, per això només es venia en les farmàcies de l'època, ja que creien que tenia propietats curatives.

El sucre era un producte desconegut a Europa, de fet, va arribar al continent en el segle III, sent cultivat en la costa espanyola. Després de la caiguda de l'imperi romà, en mans dels bàrbars, el seu cultiu va desaparèixer juntament amb el procediment d'extracció del sucre.
Espanya també va ser el primer país en recuperar el seu cultiu en tot Europa, degut els àrabs que van entrar a la península. Van adaptar el seu cultiu en els terres humits de la llarga i càlida franja costera d'Andalusia. També van plantar canyes de sucre en els marges mediterranis.

En el segle XIX, era necessari assegurar-se de l'abastiment d'un producte que era de primera necessitat, tots els països van començar a investigar mètodes d'obtenció de sucre de forma molt econòmica, amb el pas dels anys els procediments per extreure el sucre es van perfeccionar, economitzant el preu del producte.

El procés de fabricació del sucre refinat és a partir de la canya de sucre (tot i que també es pot extreure de la remolatxa) s'utilitza diversos processos físics i químics per treure les impureses. La canya es trenca o es desfibren les cel·les de les tiges. Després unes cintes transportadores la condueixen a uns molins on es realitza el procés d'extracció de la sacarosa. El suc provinent dels molins passa a un tanc on es rebaixa el seu grau d'àcid. Aquest procés s'anomena clarificació i, passa per uns cinc processos més: evaporació, cristal·lització, separació, refinat i el sacat. Després d'aquests processos que passa el sucre s'exporta per la fabricació d'aliments per animals o el sucre refinat s'envasa.
La part que no s'utilitza s'anomena bagàs, surt de l'últim molí fins les xemeneies, per fer-ho servir de combustible o en un dipòsit on s'utilitza com a primeres matèries per l'elaboració de paper.

Hi ha diversos tipus de sucre:

- **Glucosa:** és el principal sucre que circula en la sang i és la primera font d'energia en el cos per els éssers vius incloent a les plantes i vegetals.

- **Fructosa:** és el tipus de sucre que trobem en les fruites.

- **Galactosa:** col·loquialment podem dir que és sucre simple, encara que científicament es coneix com monosacàrid

- **Lactosa:** és el sucre que es troba naturalment en la llet.

- **Maltosa:** és el producte de la digestió del midó.

També tenim el sucre sacarosa que és el més comú, es coneix com sucre de taula o sucre comú. Esta format per un disacàrid que es compon de dos monosacàrids: glucosa i fructosa.

Les funcions principals del sucre són:

- Proporcionar un gust dolç quan s'afegeix en els aliments
- Conservar la frescor i la qualitat del producte
- Actuen com a conservants en les melmelades i gelatines.
- Proporcionen fermentació per els pans
- Afegeixen volum als gelats i els hi donen més volum a les begudes carbonatades.

Font: sucre i sucre morè. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=sucre+sacarosa&tbm=isch&ved=2ahUKEwj8vv6NgprtAhVM_4UKHfDdC6MQ2-cCegQIABAA&oq=sucre+sacar&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADIECAAQHjoECAAQQzoGCAAQCBAeUKEDWLMSYN8XaABwAHgAgAF7iAGJBZIBAzEuNZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=H2C8X7yzOsz-lwTwu6-YCg&bih=600&biw=1366#imgrc=P2IbEi2v2OPQPM

El sucre morè és igual que la sacarosa però que té un color marró característic a causa de la presència de melassa[1]. És un sucre sense refinar o parcialment refinat format per cristalls de sucre amb algun contingut residual de melassa, o produït per l'addició de melassa al sucre blanc refinat.
La sacarosa podríem dir que és la més perjudicial ja que és la que més consumim diàriament sense ser conscients del que ens aporta en el nostre organisme.

---

1. Són els residus de cristal·lització final del sucre, dels quals no es pot obtenir més sucre per mètodes físics.

Els diferents tipus de sucres són carbohidrats que és el que el nostre cos necessita per poder obtenir energia durant les diferents activitats que es realitzen, però això no significa que aquests carbohidrats els haguem d'obtenir del sucre directament.

Els carbohidrats es poden trobar en diferents formes. En la seva forma més simple, s'anomenen monosacàrids i els més comuns són la fructosa, glucosa i galactosa

Quan dos de les anteriors s'uneixen, formen un disacàrid com la sacarosa, la lactosa i la maltosa. Per últim, els que estan compostos per més de dos monosacàrids es diuen polisacàrids, entre els quals trobem els midons i la fibra.

Un cop ingerit, els carbohidrats més complexes es reduiran en la seva forma més simple, la glucosa, i viatjaran fins el fetge per ser processats.

Part de la glucosa anirà al torrent sanguini per proporcionar energia als diferents òrgans. La glucosa que ingerim i que el nostre cos no utilitzi en aquell moment, s'emmagatzemarà en el fetge i en les cèl·lules musculars en forma de un compost anomenat glucogen (la forma en que el nostre cos emmagatzema la glucosa) o el teixit adipós (greix)

Que vagi a un o altre teixit depèn de diferents factors, però un dels més importants serà el grau i tipus d'activitat física regular que es tingui. Si una persona és molt sedentària i la seva activitat física és pràcticament nul·la una gran part anirà al teixit adipós, per el contrari, si la persona realitza molt d'esport tot anirà al teixit muscular o el fetge. No obstant, la capacitat d'aquests dipòsits de glucogen tenen un límit, a diferència de la grassa, que és "il·limitada". Un cop es supera, la glucosa viatjarà el teixit adipós i s'emmagatzemarà en forma de grassa.
Per això una dieta massa rica en els diferents tipus de sucre pot acabar generant un fetge gras així com el desgast de les imprescindibles molècules de adenosina trifosfat (ATP).

Quan s'emmagatzema en forma de grassa aquest sucre provoca malalties com la obesitat, diabetis tipus 2, malalties cardiovasculars.

Des de la dècada dels 70 fins a la dècada dels 90 del segle passat, molts metges mantenen que els sucres estan directament implicats en la hiperactivitat entre els més joves, Trastorn de Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat.

Des de l'augment de tots els productes ensucrats que coincideix al mateix temps amb la epidèmia de l'obesitat que des dels anys 80 pateix el món i que durant aquest mateix període de temps el número de càncer colorectal ha augmentat entre els joves i els adults de mitjana edat.

Correlacions corroborades per l'estudi que va realitzar un grup d'investigadors del Departament de Vigilància i Investigació dels Serveis de Salut de la Societat Americana del Càncer de Atlanta (EE.UU).

https://academic.oup.com/jnci/article/109/8/djw322/3053481?searchresult=1

Patrons d'incidència de càncer colorectal en els Estats Units entre el 1974 i 2013.

Per evitar tots aquests perjudicis en el nostre cos hem de tenir present que podem trobar diferents tipus de sucre a nivell nutricional:

- **Sucre afegit:** S'ha afegit durant algun procés. No es troba de forma natural en l'aliment. La recomanació es reduir el consum de sucre afegit. Quant menys sucre afegit es consumeixi, millor.

- **Sucre natural:** És el sucre present en els aliments de forma natural, és a dir, el sucre present a la fruita, por exemple. Tot i que químicament tots dos són iguals, al igual que amb les calories, la procedència del sucre importa i molt. El sucre està present de forma natural en els aliments junt amb moltes altres substàncies (vitamines, minerals, fibra, agua…). La quantitat de sucre pot ser la mateixa però la qualitat serà totalment diferent i la resposta de l'organisme també.

L'Organització Mundial de la Salut recomana que el dia no s'ingereixi més de 15 grams de sucre al dia, tot i que està pendent d'avaluació reduir a 7 grams de sucre.

3.3 FREGITS

La fregida és una tècnica culinària de cocció d'un aliment procedent de la Xina, ja que la cuina xinesa té una gran diversitat gastronòmica. El que la caracteritza és la tècnica de cocció de la fregida.

Consisteix en escalfar un oli (d'oliva, gira-sol, sèsam, colza, etc.) a uns 180-200ºC de temperatura. Un cop l'oli està a la temperatura adequada hem de introduir l'aliment tenint en compte que queda tot cobert d'oli. Quan submergim el menjar en oli calent es forma una crosta al voltant que impedeix que l'oli entri a dins del menjar. L'aliment es cuina per conducció de calor. D'aquesta manera, podem cuinar molts diferents tipus d'aliments com per exemple: carn, peix, ous, verdures (carxofa, albergínia, pebrot, carbassó, ceba…), tubercles (patata, moniato, iuca), cereals (pa, massa de pizza, crep…).

A part d'aquesta tècnica culinària n'hi ha d'altres, com per exemple:

- **Sofregir:** Consisteix en coure un aliment en una paella amb oli, la temperatura de l'oli ha de ser més suau que quan fregim i l'aliment no ha de quedar cobert d'oli.

- **Bullir:** És cuinar l'aliment amb aigua a ebullició, s'ha d'esperar que l'aigua bulli abans de posar-hi l'aliment a dins l'olla. D'aquesta manera l'aliment conservarà millor els seus nutrients i els sabors, un cop acabat s'ha de colar l'aigua de la cocció per complert.

- **Guisar:** Tracta de cuinar diversos aliments amb el seu propi suc, amb foc suau i amb un període de temps llarg. Molts cops s'ha d'addicionar aigua, salsa de tomàquet o alguna beguda alcohòlica perquè quedi més bon gust al menjar.

- **Brasa:** Aquesta tècnica va ser de les primeres tècniques culinàries ja que consisteix en cuinar aliments amb la calor que desprèn la llenya o el carbó quan ha cremat i queda encès però sense flama. És molt important esperar a que no hi hagi foc i quedin les brases per evitar que les flames toquin l'aliment i aquest es cremi.

- **Planxa:** Cuinar l'aliment sense oli o amb molt poc oli a una temperatura molt elevada per ambdós costats. No hem de deixar que la planxa fumegi. La planxa ha d'estar calenta i no s'ha d'anar girant l'aliment moltes vegades. Hem d'esperar que estigui pràcticament fet abans de donar-li la volta i ja no tornar-lo a girar més.

- **Vapor:** En aquesta tècnica els aliments es cuinen estan en contacte amb vapor d'aigua. Posar poca aigua a la olla (es pot aromatitzar amb herbes i altres aliments), disposar els aliments amb l'utensili corresponent a sobre un cop bull l'aigua i tapar.

- **Forn:** Els aliments es cuinen mitjançant aire calent de resistències elèctriques. Escalfar el forn a la temperatura desitjada abans d'introduir els aliments. També és important posar la safata a l'alçada que correspongui i amb el programa més encertat per a cada tipus de plat.

- **Microones:** Utilització d'ones electromagnètiques que escalfen l'aigua que contenen els aliments provocant que augmenti la temperatura d'aquest. Utilitzar utensilis aptes per a microones per evitar que partícules de plàstic i altres contaminants passin al menjar. Tenir en compte que la cocció es produeix molt ràpidament i en funció de l'aliment s'ha d'estar atent.

A diferència d'aquestes tècniques, la fregida és altament perjudicial per el nostre cos ja que en la Mediterrània i els Països Catalans es reutilitza molt l'oli utilitzat per fregir. Però això és el pitjor que es pot fer ja que quan l'aliment entre

en contacte amb l'oli calent, comença a bombollejar. Aquestes bombolles són borses d'aigua que salten del propi aliment. Com més calent estigui l'oli, més grans són aquestes bombolles, i més ràpid el menjar es torna cruixent. Aleshores, es produeix la reacció de Maillard, és a dir, les proteïnes i hidrats de carboni es descomponen i es recombinant per produir els colors daurats dels aliments fregits.

L'oli és un tipus de líquid format per àcids grassos que tenen un punt d'ebullició molt superior al de l'aigua. Per aquest motiu permeten una cocció més ràpida i els aliments queden cruixents. Els àcids grassos de l'oli es trenquen a altes temperatures en períodes llargs de temps. Si això passa, es formen compostos volàtils nocius i queden compostos tòxics en la fregidora o la paella que gens tenen a veure amb l'oli inicial. Per això fregir oli a altes temperatures i reutilitzar aquest oli és tan perjudicial perquè aquests compostos tòxics i nocius causen compostos cancerígens pel nostre cos.

3.4 ADDITIUS

Els additius es van començar a utilitzar fa milers d'anys, el primer va ser el fum per conservar la carn, després la sal, el safrà i el vinagre. El seu ús va augmentar, ja que, eren sedentaris, tenien camps i granges, per tant produint més aliment.

Aquets primers van aconseguir mantenir els bacteris allunyats del menjar i això evitava malalties. Tots aquets additius eren d'origen 100% natural, no eren perjudicials per la salut.

Al segle XVIII la indústria alimentària va començar a créixer, provocant la creaciódе noves substàncies per conservar i modificar els aliments i les seves propietats. No va ser a partir del segle XX que és va concretar la definició d'additiu.

Els additius alimentaris són unes substancies d'origen vegetal o sintètic que s'afegeixen en les begudes i aliments. No s'utilitzen com ingredients, poden tenir un valor nutritiu o no. Cal aclarir, que si el seu origen és vegetal no significa que siguin naturals i per tant beneficiosos per la salut, ja que, passen un procés industrial. Tots s'identifiquen per una E (Europa) seguida d'un codi numèric . A Sud Amèrica utilitzen el codi SIN (Sistema Internacional Numerico) i el INS (International Number System) utilitzat als Estats Units o a la resta de països. És classifiquen en els grups següents:

CONSERVANTS: Són substancies que allarguen la vida útil del producte per tant alentir el seu deteriorament causat per microorganismes.

EDULCORANTS: Donen un sabor dolç al producte. Són diferents al sucre. Hi han subclasses que es divideixen en artificials i nutritius.

COLORANTS: Substàncies que donen color al producte alimentari.

ANTIOXIDANTS: Aquests són molt semblants als conservants perquè allarguen la vida útil del producte protegint els aliments del deteriorament causat per l'oxidació com per exemple el canvi de color o l'enranciment de les grasses.

EMULGENTS: Fan possible la formació o manteniment de una barreja homogènia de dos o més fases no miscibles (com la de l'oli i l'aigua) en un aliment.

ESTAVILITZADORS: Són els que permeten el manteniment de l'estat físic-químic de un aliment. Fan la mateixa funció que els emulgents i manté o intensifica un color present en el producte alimentari.

ESPESSANTS: Substàncies que augmenten la viscositat d'un aliment.

GELIFICANTS: Mitjançant la formació de gel donen textura a un producte.

ACIDULANTS: Augmenten o donen acidesa a un aliment.

ANTIAGLOMERANT: Redueixen l'acció de les partícules d'un aliment d'ajuntar-se unes amb les altres.

ANTIESPUMANTS: Impedeix o redueix la formació d'espuma.

AGENTS DE CARGA: Són aquells que augmenten el volum del producte sense aportar cap valor energètic.

"SALS DE FOS": Produeixen la distribució homogènia de la grassa i altres components mitjançant la reordenació de les proteïnes disperses presents en els formatges.

ENDURIDORS: Són substàncies que mantenen els teixits de les fruites o hortalisses més fortes o cruixents.

POTENCIADORS DEL GUST: Són aquelles que milloren el gust o l'aroma que té un aliment.

ESCUMANTS: Fan possible la formació o el manteniment d'una dispersió homogènia de una fase gasosa en un aliment líquid o sòlid.

AGENTS DE RECOBRIMENT: Són aquelles substàncies que s'apliquen a la superfície d'un aliment, donant-li un aspecte brillant o una capa protectora.

"HUMECTANTS": Substàncies que impedeixen la dessecació del aliments i afavoreixen la dissolució d'una pols en un medi aquos.

ALMIDONS MODIFICATS: Substàncies aconseguides a través de tractaments químics de midons comestibles.
GASOS DE ENVASATS: Són gasos diferents del aire, s'introdueixen a l'envàs abans, durant o després de col·locar el producte alimentari.

GASOS PROPELLENTS: Són diferents de l'aire, gasos que expulsen un aliment fora del seu recipient.

GASIFICANTS: Substàncies o combinacions de substàncies que alliberen gasos i augmenten el volum de massa.

SECUESTRANTS: Substàncies que formen compostos químics amb ions metàl·lics.

Hi han òrgans reguladors dels additius, que estudien i comproven quina es la toxicitat d'aquets en els aliments que ingerim. La OMS juntament amb la Organització de les Nacions Unides per la Alimentació i l'Agricultura (FAO) avaluen els riscos dels additius en la salut humana. L'òrgan responsable d'aquesta avaluació és el comitè de les dos organitzacions esmentades anteriorment que s'anomena Experts en Additius Alimentaris. Aquets asseguren que els additius són inofensius si es consumeixen en quantitats mínimes.

Per molt que aquestes organitzacions ens diguin que no produeixen afectes negatius en quantitats mínimes, els productes que més additius contenen són els processats, com més additius porta un producte més processat és i per tant menys saludable. Una mala alimentació no és inofensiva per la nostre salut i moltes persones a l'any perden la vida a causa dels aliments que ingereixen, la gran majoria aliments processats. Aquestes suposen un 70% de la compra de una família espanyola mitjana.

Totes les empreses i organitzacions que defensen aquetes substàncies juguen amb que són productes considerats útils i que s'utilitzen per millorar el producte final.

Els processats són els responsables, com a mínim, de la meitat de les malalties cardiovasculars, de les diabetis i dels càncers d'estomac i de colon. Alguns

additius poden generar reaccions al•lèrgiques, com per exemple fer que un aliment sigui més difícil de digerir, problemes en l'absorció, alteracions en l'expulsió d'aquets i fins i tot destruir components beneficiosos que porten aquets aliments. També s'han vist casos que han provocat dificultats en el transport d'oxigen en la sang i fins i tot efectes que poden produir danys als fetus de les dones embarassades.

A curt termini no són perjudicials, però no es fan estudis a llarg termini, ja que, no els interessa perquè molts dels que ingerim, per no dir tots, són molt dolents per la nostre salut. N'hi han que no són nocius, o això ens asseguren els que són responsables d'aquestes funcions.

La seva utilització només beneficia a les empreses creadores i distribuïdores d'aquests productes, perquè redueixen costos i fan que durin més a les estanteries i magatzems de supermercats o grans naus industrials. Gràcies a aquets additius els aliments a nivell visual són més cridaners per tant tenen una rendibilitat més alta, perquè la gent els compra a causa del seu bon aspecte.
S'ha de potenciar el consum d'aliments naturals amb una bona educació i conscienciació alimentària. La gran part de la població, per no dir tota, no és llegeix les etiquetes dels productes i els que ho fan no entenen ni la meitat de el que contenen. Estem comprant i ingerint aliments que no sabem de que estan fets. Nomes ens limitem a tenir fe amb les organitzacions encarregades de regular aquets temes sense parar-nos a pensar qui hi ha a darrera d'aquestes i si treuen algun benefici de tot això, ja que sino no té cap altra explicació, perquè estan danyant la salut de la població per falta d'estudis i d'informació que ens podrien facilitar des de ben petits.

En aquesta pàgina hi ha la llista de tots els diferents additius, amb el seu origen, el nom i quina és la seva perillositat. Cal remarcar que tot el que no és un aliment natural, en menys o més gran mesura és perjudicial per el benestar de les persones.

https://e-aditivos.com/

3.5 OLI DE PALMA

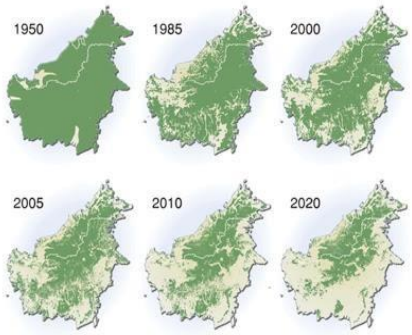
L'oli de palma és un oli vegetal comestible que s'extreu de la polpa del fruit de les plantes Elaeis guineensis, d'Elaeis oleífera i Attalea maripa. És un dels olis amb un ús més estens en el món, actualment amb un consum de 62 milions de tones i segueix creixen sense aturador.

Font: oli de palma. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=oli+de+palma&tbm=isch&ved=2ahUKEwiinfKQgprtAhUO1IUKHeq2AesQ2-cCegQIABAA&oq=oli+de+palma&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyBggAEAUQHjoECCMQJzoHCCMQ6gIQJzoECAAQQzoFCAAQsQM6BwgAELEDEEM6CAgAELEDEIMBOgYIABAIEB46BAgAEB46BAgAEBhQIaYaWMDAGmCewxpoAXAAeASAAa8BiAGUEplBBTEwLjEymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQr

El seu principal productor és Indonèsia, en les illes de Borneo, Sumatra i Papua. En aquestes illes fa 4 anys es va viure un episodi de contaminació de l'aire que va superar en 3 mil vegades el límit considerat perillós per a la salut. La causa dels més de 3 mil incendis que van causar 9 mil morts i molts nadons van tenir danys cerebrals permanents degut a la falta d'oxigen i la intoxicació per els incendis. El motiu de la crema de boscos és per aconseguir terreny per cultivar les palmeres d'oli. A Indonèsia amb aquesta intenció s'han destruït més de 2,5 milions d'hectàrees de selva, una superfície comparable amb la mida de Bèlgica. Això té un impacte mediambiental molt gran, ja que estem parlant d'incendis de grans terrenys per plantar palmeres que deixen infèrtil el lloc de la seva plantació, és a dir, mai més podrà tornar haver-hi una selva en aquestes zones.

Les empreses productores de l'oli de palma són l'origen dels incendis provocats en aquestes zones d'Indonèsia.

Provocar incendis és la forma més barata per desforestar i cultivar palmeres d'oli. Quan es provoquen aquests incendis no només destrueixen la selva, sinó que també maten la fauna que hi ha dins aquell bosc, els milers i milers d'espècies diferents moren cremades i que estan en perill d'extinció, s'ha destruït el 90% de les zones d'habitatge dels orangutans entre moltes altres espècies només per un interès econòmic, però això no és tot, també es cremen els camps i cases de la gent que viu pels voltants. La desforestació, els conflictes sobre la propietat de les terres, l'explotació de treball infantil (12 hores de treball diari) i les constants violacions dels drets humans són darrera l'indústria de l'oli de palma.



Font: borneo. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=incendios+de+borneo+por+la+plama&tbm=isch&ved=2ahUKEwjn0bnhg5rtAhUDVhoKHfORC5cQ2-cCegQIABAA&oq=incendios+de+borneo+por+la+plama&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQsQM6AggAOgQIABBDOgcIABCxAxBDOgYIABAFEB46BAgAEBhQuIEIWIivCGCIsQhoAXAAeACAAYMBiAH7GJIBBDI1LjiYAQCgAQGgAQtnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=22G8X6f4GYOsafOjrrgJ&bih=600&biw=1366#imgrc=siFI5jTGEp_wnM

També té un gran impacte a Malàisia que també pateix desforestació, Nigèria, Colòmbia, Tailàndia, Equador, Benín, Camerun, Kenya i Ghana.
És tan utilitzat perquè és un greix barat, que trobem en una gran varietat de productes alimentaris (normalment molt processats), de cosmètica, neteja i fins i tot combustibles. Va ser introduït massivament per tot el sud-est asiàtic i l'Amèrica del Sud des de començaments del segle XX, però el monocultiu d'aquesta palmera ha permès multiplicar per quatre el seu increment en diferents productes en pocs anys.
El trobem sobretot en els components de les margarines, menjars preparats, galetes i pastissos, tota la brioxeria industrial ja que aporta un aspecte, consistència i textura desitjada pels productors amb un gust molt dolç. Fins i tot s'usa en alimentació animal. En poca mesura en cremes cosmètiques, sabons, gels de bany i pasta dentífrica.

L'oli de palma també és usat com un combustible, els autobusos i els cotxes de Londres, París i Berlín funcionen amb combustible que conté oli de palma. El govern d'Indonèsia subvenciona cada litre d'aquest combustible amb 4.000 rupies, és a dir, uns 40 cèntims d'euro.

Una sola empresa d'oli de palma ja té més de 136 milions de palmeres d'oli (Elaeis guineensis). L'oli de palma és una indústria que mou al voltant de 45.00 milions d'euros a l'any.

Les principals marques consumidores de l'oli de palma són:

- **Ikea**
- **Walmart**
- **Tesco**
- **Migros**
- **Carrefour**
- **Sainsbury's**
- **Unilever** (Magnum, Ben&jerry's, Cornetto, Hellmans, Lipton, Pepsodent, Treseme, Dove, Axe, St. Ives, Cif, Bresler, Omo, Lux, Rexona,etc)
- **Procter&Gamble** (Dawn, Tide, Vicks, Pepto Bismol, Oral-B, Crest, Gillette, Always, Tampax, Old Spice, Pampers, etc)
- **PepsiCo** (KFC, TacoBell, Pizza Hut, Quaker, Doritos, Ruffles, Lays, Cheetos, Tostitos, Pepsi, Gatorade, Dole, Tropicana, 7up)
- **Nestlé** (Nestea, Kit-Kat, Nescafé, Nespresso, Crunch, Purina, Friskies, Nesquik, Garnier, Vichy, Maybelline, The Body Shop, Biotherm)
- **Unigrà**
- **Mondelēz** (Oreo,Milka,Halls,Trident, Lacta, Bis, Club Social, Tang, Philadelphia, Toblerone)
- **Ferrero** (Nutella, Ferrero Rocher, TicTac, Kinder, Rafaello)

- **McDonald's**
- **Krispy Kreme Doughnuts**
- **Restaurant Brands International** (Burger King, Tim Hortons, Popeyes)
- **Délifrance**
- **Wendy's**
- **Sodexo**

Antigament, la indústria alimentària no tenia la obligació de determinar quin tipus d'oli feia servir en els seus productes, així doncs a les etiquetes dels aliments processats podíem trobar, com a ingredient, l'oli vegetal, que podia ser provinent de l'oli de palma, de soja, de cotó o de blat, però no s'especificava. A partir del 25 d'octubre del 2011 amb el nou reglament de la Unió Europea (UE) Nº 1169/2011, el tipus d'oli vegetal va passar a ser d'obligatòria declaració en els productes processats i a més a més, al mateix temps, l'Autoritat Europea de Seguretat alimentària (EFSA) va publicar un informe on es determinava que el consum d'alguns productes que contenen olis vegetals, concretament d'oli de palma, poden relacionar-se amb l'aparició de càncer.

El consum d'oli de palma és potencialment perjudicial en la mesura que conté un elevat percentatge del 50% de grasses saturades, el seu consum excessiu es considera nociu per a la salut. Però quan parlem de consum excessiu hem de ser conscients que molts productes porten aquest tipus d'oli, així que si no esva amb precaució molts dels aliments que podríem esta comprant contenen aquest oli i per això és tan nociu, perquè el consum excessiu ja hi és sense que ens en adonem.

Els estudis realitzats mostren que l'oli de palma eleva el colesterol LDL i altres lípids en la sang (àcid palmític, sobretot) , això s'associa amb un major risc de patir malalties cardiovasculars.

L'oli d'oliva a diferència de l'oli de palma té molts aspectes positius en la salut de les persones i en el medi ambient afavorint en la supervivència d'espècies, ajuda a disminuir a patir el risc de diabetis, malalties cardiovasculars, entre d'altres.

Es calcula que més 17 milions d'hectàrees es tornaran monocultiu de palmeres d'oli si el consum no es redueix. Ara al 2020 el consum ha augmentat un 70%

4. MALALTIES

Dr. Michael Klaper, M.D.

Doctor nord-americà, escriptor, fundador de de l'Institut d'Educació i Investigació Nutricional.

"Moltes persones se'ls hi diagnostica Alzheimer, quan en realitat no és aquesta malaltia. La majoria de les persones pateixen demència degut a que els petits vasos sanguinis del seu cervell es tapen i les cèl·lules nervioses es queden sense sang oxigenada."

Aquest taps que es formen provenen del colesterol dolent que tenim en els nostres vasos sanguinis.

La cardiopatia és una malaltia molt comuna en la nostre societat però no sabem exactament d'on ens prové. Molts experts observen les possibilitats en la nostre alimentació i estil de vida. El consum d'alcohol suposa un risc molt petit igual que el sucre. En canvi si parlem del tabac i la carn els riscos augmenten moltíssim, però hi ha una gran diferència entre aquets dos, la gran majoria de la gent fumadora un moment o altre de la seva vida s'ho acaba deixant perquè són conscients del risc molt alt que suposa per la salut, en canvi el consum de carn està molt generalitzat, molt poca gent sap els riscos que comporta i per tant un nombre molt reduït s'ho acaba deixant.

Dr. Kim A. Williams

Cardiòleg nord-americà. És membre del Col·legi Americà de Cardiologia i va exercir de president des del 2015 fins al 2016.

"Si observem els casos d'hipertensió, diabetis i la mortalitat dels homes, es redueixen a mesura que evites més i més el consum de productes animals."

Dr. Caldwell Esselstyn, M.D.

metge nord-americà, autor i antic campió olímpic de rem. Esselstyn és l'autor de diferents llibres de com prevenir i revertir les malalties del cor.

"Des del punt de vista del càncer i de les malalties cardiovasculars, la proteïna animal juga un paper molt i molt gran."

El doctor Michael Greger (doctor, autor i conferenciant professional nord-americà en qüestions de salut pública) afirma que molta gent pensa que el fet de tenir càncer té molt a veure amb el factor genètic però només entre un 5 i un 10% dels càncers són genètics.

Aquests enllaços són articles de l'Institut Nacional de Càncer i l'Associació Americana del Càncer on ho verifiquen.

https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/genetics

https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/genetics/family-cancer-syndromes.html

Qualsevol càncer és degut a una mutació genètica en l'ADN, això pot crear la primera cèl·lula cancerígena, però aquesta no ha matat mai a ningú. El problema arriba quan se'n formen milions. Per no patir aquesta malaltia hem de reduir els factors de riscos, un d'ells és la hormona proteica IGF-1 (Insuline-like Growth Factor-1)".

Aquesta hormona té un paper molt important en el creixement infantil. Quan produïm més quantitat d'aquesta és quan arribem a la pubertat, ja que és l'etapa on experimentem més canvis físics. En canvi a la infància i la bellesa en produïm poca. En l'etapa adulta té uns efectes anabolitzants, que afavoreixen el creixement de teixits.
L'IGF-1 és creada principalment per el fetge, quan aquest és estimulat per la hormona del creixement (GH) produïda en l'adenohipòfisi (estructura glandular que pertany al sistema endocrí) i alliberada al torrent sanguini. També pot ser produïda a nivell local però en menors quantitats com en la placenta, pulmons, cor, ronyons, òrgans reproductors, intestins, baf, cervell, medul·la osea i la hipòfisi.
Els essers humans produeixen una mitjana aproximada de 30 micrograms de IGF-1 al dia fins als 30 anys i a partir d'aquesta edat la producció es disminueix amb l'edat. Aquesta és produirà naturalment, per tant, no és danyina.
Quan consumim massa proteïna de la que ens toca, el nostre fetge comença a produir IGF-1, això informa a les cèl·lules del nostre cos que tenen que començar a créixer i multiplicar-se. Alguna d'aquestes podrien ser tumors. Per tant tenim que mantenir un nivell adequat d'ingesta de proteïna, perquè si es excessiu es molt perjudicial.
Com més alt és el nivell d'IGF-1 en la nostra sang tenim un risc més alt de patir càncer. Aquesta hormona proteica ajuda a les cèl•lules cancerígenes a sortir del tumor principal, anar cap als teixits més propers per produir més tumors, té lloc la metàstasis. Això significa que el càncer ha avançat molt, ha passat al torrent sanguini, provocant afectacions a altres òrgans i parts del cos. L'IGF-1

en excés ajuda a transformar cèl·lules normals en cancerígenes, les ajuda a prosperar, créixer i formar altres tumors en el cos.
Un estudi del 2002 va comparar els nivells d'IGF-1 entre omnívors, vegetarians i vegans. Aquest va mostra que aquells que consumien proteïnes d'origen vegetal tenien uns nivells d'IGF-1 molt menors que els omnívors. El creixement de tot tipus de càncer és menor en aquells individus que porten una dieta basada en vegetals. La menor ingesta de productes d'origen animal significa menys risc de càncer. En una dieta vegana el creixement de les cèl·lules cancerígenes disminueix i són eliminades d'una manera molt ràpida.

El problema del càncer, l'esclerosis múltiple i moltes altres malalties és que la major part de la investigació no està en la prevenció de les malalties, sinó que es troba en la medicació per aquestes. Medicació no significa que es curi la malaltia.

Segons el tractament mèdic convencional una malaltia autoimmune o també per condicions com la pressió arterial altra o diabetis, et diuen que tens que prendre medicaments i no només per una setmana, un mes o un any, sinó que per la resta de la teva vida, és a dir, per sempre més.
Està garantit que si segueixes les recomanacions del teu doctor estaràs malalt de per vida i mai et recuperaràs, perquè les estratègies i els tractaments consisteixen en manipular els símptomes i no tractar la causa subjacent.

Dr. Caldwell Esselstyn

"Arribes amb un diagnòstic, et donen moltes pastilles que no tenen res a veure amb la causa de la malaltia o et tracten amb cirurgies que no tenen res a veure amb la causa de la malaltia.
Moltes malalties estan mal diagnosticades, com podria ser la demència o l'Alzheimer ja que es tarda varis anys en veure la progressió però, per fer-ho més fàcil, els metges diuen que és demència o Alzheimer sense fer una biòpsia del cervell per veure si realment és això o és una malaltia de "prions" o com la malaltia de Creutzfeldt-Jacob *o el mal de les vaques boges".*

Estem menjant un tipus de dieta la qual el nostre cos no esta adaptat per fer-ho i per això tenim tantes malalties i tants càncers, però que passaria si mengéssim una dieta a base de vegetals?
Pots definir i revertir la cardiopatia, això significa veure com la placa de dins les teves arteries desapareix. Els estudis d'una alimentació vegana ens diuen que si tu menges carn i passes a alimentar-te només de vegetals els teus nivells de colesterol amb pocs dies es reduiran considerablement i si amb unes setmanes et fas una analítica veuràs grans millores.
Els números es veuran genials després d'una o dues setmanes, el colesterol es reduirà i si prens medicina per la pressió arterial segurament l'hauràs de deixar

per què no baixi massa perquè pot funcionar molt bé i els efectes secundaris són no haver de prendre medicaments.
No només la cardiopatia, sinó que també la hipertensió, la diabetis, els derrames cerebrals, els atacs de cor, vàries de les malalties autoimmunes, asma, osteoporosis, lupus, refluxos, és una gran multitud de malalties. Inclòs l'artritis reumatoide, pot ser molt dramàtic veure aquesta pobre gent totalment incapacitades amb l'artritis reumatoide i començar a menjar dieta vegetal i haver de deixar la medicació.
Al tractar malalties amb medicines vol dir que tens una per el colesterol, una per la pressió arterial alta, una altre per la diabetis i això són molts tipus de medicaments diferents que prens, però una dieta vegetal afecta a totes aquestes malalties , és a dir, una dieta per governar-les a totes.
Per malalties intestinals inflamatòries com la de Crohn, les millors taxes de remissió es van aconseguir amb una dieta vegetal, l'esclerosis múltiple, els millors resultats mai aconseguits comparats amb qualsevol intervenció mèdica o cirurgia han sigut amb una dieta vegetal.
Es pot veure amb qualsevol reducció seqüencial dels productes animals, les persones viuen més temps, té menys malalties cardíaques, menys càncer i menys diabetis.
També pots agafar cèl·lules cancerígenes humanes i posar-les en una placa de Petri i posar gotes de sang d'aquells que tenen una alimentació vegana i obtenir aproximadament un 72% de supressió del creixement in vitro de cèl·lules de càncer de pròstata. Es va provar també amb cèl·lules de càncer de mama en dones i amb una dieta basada amb plantes i tan sols amb dos setmanes els seus cossos estaven nets. Si poses la seva sang en el mateix lloc de les cèl·lules de càncer podries netejar la placa entera.
Tot això és només dos setmanes de menjar saludable, la pregunta és: Quin tipus de sang volem en el nostre cos?

5. ANATOMIA

L'aparell digestiu i algunes peculiaritats anatòmiques són les que denominen si un ésser viu és carnívor, omnívor, herbívor i frugívor.

Els **animals carnívors** són aquells que es mengen la carn, els òrgans, els ossos... és a dir, s'alimenta d'altres animals. La paraula carnívor prové de "carnívorus" que significa devorador de carn, es composa de "caro", que significa porció de carn i "vorus" que és un sinònim de la paraula "vorare" anomenada devorar en català.

Els nutrients necessaris que necessiten els carnívors ve donat bàsicament per la ingesta de teixit muscular d'altres animals. Per això, depenent del tipus de animals que és mengi i el tipus de teixit, es poden classificar en diferents tipus:

- **Avívors:** Aquests animals són especialistes en caçar aus, bàsicament perquè és la seva principal alimentació. Dins aquest grup trobem els falcons, Shikra i el Besra entre d'altres.

- **Hematòfags:** S'alimenten bàsicament de la sang d'altres animals. Aquest són algun tipus de ratpenats, paparres, insectes (com el mosquit) i altres paràsits.

- **Insectívors:** Són els animals que s'alimenten d'insectes, com per exemple els pròteles, els rossinyols, els equidnes, entre d'altres. Alguns insectes també poden ser insectívors com són les libèl•lules.

- **Piscívores:** La seva alimentació consta principalment dels peixos. Aquest grup està format per aus, com les gavines, per peixos com els taurons, calamars, pops o alguns mamífers, com per exemple els ossos i els llops.

- **Ovívores:** Són aquells animals que s'alimenten majoritàriament dels ous d'altres animals. Hi ha 6 especies de serps que estan dins aquests dos grups, dasypeltis (serps africanes) i elachistodon westermanni (serps de la Índia), que s'alimenten d'ous de les aus.

- **Vermívor:** Són els animals que s'alimenten de cucs. Podem trobar les rates musaranyes, els eriçons, el kiwi, l'ornitorinc, etc.

També hi ha diferents tipus d'animals carnívors segons obtinguin i es trobin el seu aliments:

- **Depredadors:** Són aquells animals que cacen a la seva presa i molts d'ells la maten. Aquest depredadors solen ser més grans que les seves preses i si la seva presa és més gran normalment la cacen amb manada. Els lleons, els llops i les piranyes són un clar exemple.

- **Carronyers:** Són els que consumeixen el teixit animal ja mort, no cacen a la presa, sinó que se la troben ja morta i aprofiten per menjar-se-la, molts cops només poden menjar molt poca quantitat perquè la carn de l'animal mort ja se la menjat un depredador i ells només poden menjar el que queda. Els voltors són l'únic animal que és carronyer al 100%, altres com les hienes, coiots o els corbs només són carronyers si s'ho troben o tenen l'oportunitat, sinó es veuen obligats a caçar per alimentar-se.

Font: lleó. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=leon+&tbm=isch&ved=2ahUKEwj946jkhJrtAhUG_xoKHabmCUMQ2-cCegQIABAA&oq=leon+&gs_lcp=CgNpbWcQAzIHCAAQsQMQQzIHCAAQsQMQQzIHCAAQsQMQQzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgIIADICCAA6BAgjECc6BAgAEENQ9dEOWObYDmCz5A5oAHAAeACAAXiIAY0EkgEDMy4ymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=Z2K8X72UKIb-a6bNp5gE&bih=600&biw=1366#imgrc=DDt30kXdV55oqM

En l'anatomia dels animals carnívors podem distingir l'aparell digestiu format per la boca, l'esòfag, l'estómac, l'intestí prim i el gruixut. La seva peculiaritat és que a la boca només trenquen l'aliment en parts més petites i se l'empassen (quasi sense mastegar, ja que la seva saliva no conté ensimes digestives, però si que és molt àcida), un cop arriba a l'estómac els sucs gàstrics format per àcid clorhídric, un ph molt més àcid que el dels humans, i més àcid que el de la llimona, degut a un enzim hepàtic detoxificant. Els sucs gàstrics són molt més forts ja que han de descompondre el teixit d'altres animals, tenen uns intestins molt més curts, això permet agafar els nutrients, obtenir l'energia que el seu cos necessita i finalment excretà ràpidament els residus de la carn que no necessita. Això és degut, a que si té uns intestins molt llarg els residus arribaran a podrir-se i generar desfets tòxics abans que la pugui expulsar del seu cos i això a la llarga li provocarà la formació de tumors en el seu intestí o aparició de bacteris malignes, com passa amb els ésser humans.
Els animals carnívors tenen un estómac que representa un 60-70% de l'aparell digestiu que mesura al voltant de 3 a 5 cops la mida total del seu cos.

També tenen unes dents molt diferents a la dels humans, ja que són punxegudes i molt afilades que serveixen per clavar i estripar la pell i el teixit de l'altre animal. L' obertura de les seves mandíbules és molt gran en comparació la mida del seu cap i la força no es comparable amb la nostre, ja que molts

quan han de caçar la presa ho fan en moviment i utilitzen la força de la seva mandíbula per clavar les dents al coll de l'animal mentre ell està intentant escapar. El moviment d'aquestes es veu molt reduït ja que només tenen el moviment vertical.

Tenen unes ungles molt afilades, llargues i molt més fortes que qualsevol altre ésser i, sobretot, les tenen inclinades amb una posició d'un angle 180º. Les utilitzen per clavar i estripar.

Els **animals omnívors** són coneguts perquè els identifiquem amb els éssers humans quan no és així. La paraula omnívor prové del llatí "omnivŏrus" que combina amb els mots "omnis" que significa tot i vorāre, menjar. Per tant la paraula conjunta vol dir "el que menja de tot".
Aquest tipus d'animals estan adaptats per menjar de tot i en la seva alimentació diària necessita una font d'aliments que serà tant la animal i la vegetal. En aquest grup d'animals hi trobem els ossos, incloent l'ós rentador i certs membres de la família dels canins.

La majoria d'omnívors la seva alimentació està composta amb un 70-80% de plantes. El seu aliment és molt selectiu, la seva dieta està dominada per les herbes, els tubercles i les baies. Es creu que la raó dels ossos a fer hivernació és perquè el seu principal aliment, els vegetals, no està disponible en els freds hiverns del nord.

Font: os. Imatge extreta de:
https://www.google.com/search?q=os+animal&tbm=isch&ved=2ahUKEwjh9ZrNhZrtAhUHNxoKHcIAD8UQ2-cCegQIABAA&oq=os+animal&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgYIABAFEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjoECAAQQ1DnA1i8C2DIDWgAcAB4AIAByQGIAboHkgEFMS41LjGYAQCgAQGqAQtnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=yWO8X6HtM4fuaMmBvagM&bih=600&biw=1366#imgrc=6OIZMPg1PXt1IM

Els animals omnívors generalment tenen les característiques anatòmiques més lògiques amb una alimentació carnívora. L'articulació de la mandíbula és igual que la dels carnívors. Els animals omnívors tenen una barreja de dents entre herbívors i carnívors ja que els hi serveix tan per caçar com per triturar els vegetals, tenen uns ullals grans i els premolars dels carnívors; però els queixals s'han ajustat a les cúspides arrodonides per picar i moldre. L'intestí d'aquests és curt, unes 5 vegades la seva longitud corporal, quasi igual que la dels carnívors. Molts d'ells tampoc han adaptat les ungles dels herbívors, per tant, les conserven llargues i punxegudes igual que els carnívors.

Aquest animals tenen una anatomia física que els permet caçar i matar els animals que volen menjar, per tant, han de tenir una estructura pràctica i eficient. Els animals omnívors tenen molta força a la mandíbula, això els permet matar altres animals, tenen una musculatura que els permet perseguir, desenvolupar i aplicar forces necessàries per aplicar-les en una presa, encara

que la seva alimentació sigui majoritàriament de vegetals. La seva mandíbula té el mateix moviment que els carnívors, és a dir, només vertical.

Els **animals herbívors** són aquells que només s'alimenten a través de les plantes, herbes i algues. Aquests animals poden ser vertebrats o invertebrats. En aquests animals hi trobem unes diferències de mides entre ells molt grans, ja que podem trobar de mides molt petites fins a mides molt grans com és el cas de l'elefant africà o el rinoceront. Aquests animals es poden trobar per terra i per mar.
El seu aliment tal i com hem dit abans són les plantes, les herbes, les algues, les tiges, les flors, entre d'altres. Però el que realment els importa aquests animals és obtenir la cel·lulosa dels vegetals i el seus carbohidrats que necessiten per tenir l'energia necessària per fer la seva vida.

Els animals herbívors consumeixen vegetals de diferents maneres:

- **Pasturatge:** Quan la seva alimentació és consumida directament de la pradera o un camp. Com per exemple les vaques, els xais, entre d'altres.

- **Brosteig**: Si consumeixen les puntes dels brots de les branques i les fulles, directament dels arbres i arbustos. Com poder ser les cabres, les girafes, etc.

- **Succió:** Aquells que consumeixen la sàbia o el nèctar dels vegetals. Hi trobem a les marietes i altres tipus d'insectes.

Segons com estigui format el sistema digestiu dels animals herbívors els diferenciarem en dos grans grups:

- **Monogàstrics:** Són caracteritzats per tenir un estómac, com els humans, el procés de fermentació es fa en un altre lloc del sistema digestiu. No són remugants, però posseeixen una característica entre mitja. Aquests són:

    - **Equins:** Els cavalls, ases, zebres, etc.
    - **Rosegadors:** Els hàmster, castors, conillet d'Índies, etc.
    - **Lagomorfs:** Bàsicament el conill.

- **Poligàstrics:** Posseeixen compartiments estomacals diferents. El seu aparell digestiu té quatre divisions o compartiments que es comuniquen entre si, els diferents compartiments tenen diferents noms i posseeixen funcions especialitzades.

Els herbívors poligàstrics tenen un estómac altament especialitzat en la digestió de l'aliment molt ric en fibra vegetal. Aquest grup pertany als bovins, aus, cabres, girafa, ovelles, cérvols, etc.

Tal i com hem dit abans, el que volen és obtenir la cel·lulosa dels vegetals i per aprofitar-la bé s'utilitzen dos digestions diferents:

- Aquesta primera digestió és mecànica, ja que s'aconsegueix triturant les plantes amb els seus dents plans.

- La segona digestió es redueix a l'acció dels microorganismes que es troben en el seu sistema digestiu. Aquests microorganismes són capaços de convertir la cel·lulosa en productes més simples a través de la fermentació; el principal resultat és la glucosa.

Els animals herbívors a diferència dels carnívors tenen unes mandíbules amb una fàcil dislocació, ja que no l'utilitzen per caçar ni per agafar altres animals en moviment, sinó que l'utilitzen exclusivament per triturar els aliments. Per això, els animals herbívors tenen un moviment només horitzontal de la mandíbula.

Font: cavall. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=caballo+dientes&tbm=isch&ved=2ahUKEwiyj7v6hprtAhXP34UKHcoBBawQ2-cCegQIABAA&oq=caballo+dientes&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAqgAMgIIADIGCAAQBRAeMgYIABAFEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMqYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeOgQIIxAnOgcIABCxAxBDOgQIABBDOgUIABCxAzoHCCMQ6gIQJ1C5PVjoTmDmT2gBcAB4AIABkgGIAacNkgEDOC44mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQrAAQE&sclient=img&ei=NWW8X_KgC8-_lwTKq5TgCg&bih=600&biw=1366#imgrc=yG1KvVO391wnOM

Aquests animals comencen la seva digestió a la boca, triturant molt bé els aliments i barrejant-los amb la saliva. Després, tal i com hem dit abans, tenen un estómac diferent entre ells, però això no és tan important com la longitud dels seus intestins respecte la resta d'animals carnívors i omnívors. Els seus intestins són molt llargs per aprofitar bé tots els nutrients dels vegetals i per aplicar la fermentació dels seus aliments. La longitud dels intestins dels animals herbívors és de unes 10 vegades la mesura del seu cos. Les dents dels animals herbívors són planes, només s'utilitzen per tallar i triturar. Les característiques fisiològiques d'aquest animals no són per caçar ni molt menys, són més per escapar dels depredadors ja que si els hi mires les potes no tenen unes ungles afilades i punxegudes, més aviat les tenen planes i arrodonides.
La diferència entre els herbívors i els omnívors o carnívors és molt gran. El mateix passa amb els frugívors i els omnívors o carnívors.

Els **frugívors** són aquells animals que es caracteritzen per seguir una alimentació basada en fruites i llavors, a vegades pot ser combinable amb la alimentació herbívora. Aquests animals que s'alimenten a base de fruits. Fan

una funció molt necessària per aquest ecosistema, perquè es mengen el fruit amb les llavors i quan l'excreten neix un altre arbre fruiter en una altre zona.
Hi ha tot tipus d'animals frugívors, tan mamífers, rèptils, aus, animals invertebrats i peixos.

Els primats són un bon exemple d'animals frugívors, ja que només s'alimenten de fruites i fruits secs, tot i que un 3% de la seva alimentació són els insectes. Està comprovat que aquest percentatge és per establir unes relacions socials entre ells. Tenen una funció higiènica per tal de crear un vincle social en la cohesió del grup. Tots hem vist com es posen uns davant d'altres menjant-se els polls o les puces del cap d'un altre membre del grup. Un dels pocs primats que s'alimenta amb una barreja d'alimentació frugívora i carnívora és el ximpanzé.

Els primats tenen uns ullals molt grans i punxeguts, però que només serveixen per defensar-se, no tenen cap funció alhora de l'alimentació.

Els humans som frugívors per naturalesa, coincidim perfectament amb els trets anatòmics d'un frugívor.

Font: dents de persona. Imatge extreta de:
https://www.google.com/search?q=humanos+dientes&tbm=isch&ved=2ahUKEwiKroeJhprtAhVILxoKHQxpB7UQ2-cCegQIABAA&oq=humanos+dientes&gs_lcp=CgNpbWcQAzIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeOgcIIxDqAhAnOgQIIxAnOgQIABBDOgIIADoFCAAQsQM6BwgAELEDEENQka4GWNrWBmCS2AZoA3AAeAGAAcsBiAHcDZIBBTkuNi4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQrAAQE&sclient=img&ei=R2S8X8ruFcjealzSnagL&bih=600&biw=1366#imgrc=7W4ZVOdJ3y_NXM

Els humans tenim uns ullals pràcticament sense desenvolupar igual que les ungles que es trenquen amb facilitat. No soms ràpids per poder caçar, no tenim una gran visió i un olfacte tan desenvolupat, tampoc ens agrada la sang.
No podem categoritzar-nos com herbívors ja que no tenim un aparell digestiu amb un estómac de quatre cavitats així com el trànsit intestinal d'arribar fins i tot a les 40 hores com fan les vaques.
Tenim unes mans que ens permeten recollir fruits, mandíbules molt dèbils amb una fàcil dislocació, incisius que només ens permeten mossegar la fruita i la verdura, molars o queixals els quals utilitzem per xafar les llavors. També tenim una saliva alcalina[1], un estómac dèbil amb sucs gàstrics molt poc àcids. El nostre intestí gruixut té una gran capacitat per recollir els desfets dels fruits i les llavors.

La carn no té fibra, per tant els animals carnívors no necessiten aliments amb fibra com nosaltres que és un nutrient de primera necessitat. Per tant ja podem descartar que nosaltres soms carnívors

Tampoc soms remugadors ja que mengem fruites, però també algunes herbes per això nosaltres podem moure la mandíbula de les dos maneres, verticalment per mossegar la fruita i horitzontalment per les herbes.

Un altre clar tret anatòmic és la longitud del nostre aparell digestiu, mesura aproximadament uns 12 cops la mida del nostre cos, per tant, quan l'ésser humà consumeix carn es podreix en els seus intestins i és quan ens emmalaltim de càncer d'estómac, de colon, etc.

En conclusió, les diferències anatòmiques entre uns i altres són molt clares. Els animals carnívors i omnívors són molt idèntics igual que els frugívors i herbívors, per tant per fer aquesta conclusió englobarem els carnívors amb els omnívors i els frugívors amb els herbívors.

- En els animals carnívors no es produeix la sudoració , ells eliminen el calor mitjançant la respiració, per això és molt comú veure els felins i els canins sobretot, amb la llengua fora i respirant per la boca. En canvi, els herbívors sí, i molt.

- Els animals carnívors tenen la saliva molt àcida i no posseeixen ptialina, els herbívors tenim saliva alcalina i tenim molta ptialina[1], per exemple per digerir els cereals.

- L'àcid clorhídric dels carnívors és 20 vegades més fort que el nostre o de qualsevol herbívor.

- Els animals herbívors no tenim tolerància a l'àcid úric[2], en canvi, els carnívors si en tenen.

- Com que la carn es descompon i es podreix abans, tenen uns intestins molt curs. En canvi, les fruites, verdures i les herbes com que tarden molt més a descompondre's tenim uns intestins molt més llargs.

- A l'hora d'excretar, un animal carnívor ho ha de fer entre les 2 a 4 hores després d'haver menjat pel seu benestar. En canvi, nosaltres o qualsevol altre animal herbívor podem aguantar de 12 hores a fins i tot 1 dia sense fer-ho.

---

1. **Ptialina:** És un enzim digestiu que es troba en la saliva dels frugívors i herbívors. Actua sobre els midons, transformant-los en sucres més simples.
2. **L'àcid úric:** L'àcid úric és un producte de rebuig del metabolisme del nitrogen. Els que no tenen tolerància aquest àcid, ens porta malalties com la gota, aparició de litiasi, càlculs renals, afeccions artrítiques, etc.

Després d'extreure aquestes conclusions, podem dir que l'ésser humà és omnívor culturalment, no biològicament que és el que realment importa per la nostra salut. Per això ens emmalaltim, no només físicament, sinó que, també mentalment.
Si no ho podem veure en el nostre cas, ho podem comprovar amb el cas d'un animal herbívor (la vaca), la qual li donaven pinso fet d'altres animals morts, per això tenien malalties mentals i se'ls anomenava les vaques boges.

6. PROTEÏNES

Per començar, totes les proteïnes estan fetes per les plantes i no és necessari menjar teixit animal per obtenir-les.
Només les tenen l'habilitat d'agafar nitrogen de l'aire, desfer aquestes molècules i incorporar aquest nitrogen en aminoàcids i així fer les proteïnes.

Per entendre'ns, les proteïnes que obtenim de la carn d'un animal només són proteïnes vegetals reciclades. Les verdures i sobretot els llegums, estan plens de proteïna, no és necessari agafar-les dels animals si tenim aquests productes tan rics amb proteïnes, fibra, grasses vegetals, carbohidrats, no només obtenim proteïna de qualitat, sinó que també, obtenim molts altres nutrients que la carn no ens podrà donar.

Evidentment que és molt millor obtenir les proteïnes de les plantes, ja que aquestes són les úniques que el nostre cos podrà tolerar bé per la nostre fisiologia.

El curiós de la proteïna és que la gent menja molta proteïna i sobrepassa (el doble) el consum necessari de proteïna, però després el consum de fibra que és més important per el nostre cos en consumim la meitat del necessari.

Una persona consumeix una mitjana de 100 grams de proteïna al dia, mentre que només en necessitem 50 grams. És un excés molt elevat i que porta greus conseqüències en un futur, però això no és el pitjor, ja que nosaltres al ser frugívors necessitem fibra en la nostre alimentació. Una persona amb una bona alimentació, hauria de consumir uns 30 grams de fibra al dia, però degut al tipus d'alimentació que tenim o a les creences culturals que ens han ensenyat des de petits en que consumir proteïnes et fa una bona musculatura, doncs ara consumim només 15 grams de fibra al dia. Tenim una clara deficiència de fibra. La pregunta no és d'on podem obtenir la proteïna sinó que és d'on podem obtenir la fibra?

La fibra la podem obtenir dels pèsols, tots els vegetals, els cereals, les fruites, la civada, mongeta verda, llenties, cigrons, fesols, soja...

La majoria dels vegetals porten una gran quantitat de fibra, per tant, una alimentació vegana obté la quantitat de fibra necessària, la proteïna, la grassa i els carbohidrats, a més a més, una gran multitud de vitamines.

Dr. Garth Davis

Doctor nord-americà i escriptor de diversos llibres sobre alimentació basada amb plantes.

"*En tota la meva carrera de doctor mai he vist una persona tingués dèficit de proteïna, mai he vist a ningú que mengi quantitats normals de calories que tingui deficiència de proteïna.*
La llet humana té el menor contingut en proteïnes de qualsevol espècie examinada, és el fluid que ha sigut dissenya per l'evolució durant milions d'anys i és l'aliment perfecte per els bebès humans. El menor contingut de proteïnes que qualsevol altre mamífer, això et don una idea de les proteïnes necessàries"

PROTEÏNA de la LLET per cada 100g	
HUMANS	1
RATA	9
GORIL·LA	1,4
ASE	1,8
VACA	3,6
GAT	9

En el mon de l'esport podem sentir moltes vegades que es necessita pollastre o peix per estar fort i per construir teixit muscular. Això és absurd, els animals més grans i més forts del planeta són tots herbívors (elefants, rinoceronts, goril·les...)

Quan la gent canvia la seva dieta càrnica per una dieta basada amb vegetals s'observa com el consum de vitamines augmenta, la seva nutrició millora considerablement. La preocupació de gran part de la població amb el menjar només vegetals és si obtindran els nutrients necessaris, el fet és que no tens els nutrients necessaris amb una dieta basada amb la carn i es tindrà una molt millor nutrició amb una dieta basada amb plantes.
Tanmateix, quan es consumeix proteïna animal es generen unes substàncies tòxiques com la cadaverina i putrescina. Això fa tenir una deficiència higiènica en les cadenes alimentaries.

7.TRANSGÈNICS

Els transgènics són els aliments modificats genèticament amb la finalitat de millorar la seva producció. Aquests aliments han sigut produïts a partir d'un organisme modificat mitjançant enginyeria genètica i al que se li han incorporat altres organismes per poder produir les característiques que es desitgen.

La majoria del consum de cultius transgènics són consumits per el bestià. La vaca lletera ("*Bos taurus*") és l'animal que més en consumeix. Tot hi així, nosaltres també en consumim, ja que hi ha aliments modificats genèticament permesos a la Unió Europea. Els aliments aprovats per comercialitzar a la UE són uns 29 tipus de blat de moro, 8 de cotons, 7 de soges, 3 de colzes, 1 de remolatxa sucrera i 1 patata. Actualment, 17 països de la UE els han prohibit.

Degut a diversos objectius per les empreses de transgènics com són Monsanto i Syngenta, el desenvolupament dels aliments transgènics han sigut per:

- Per aconseguir més resistència a condicions ambientals com poden ser les glaçades, sequeres, terrenys de conreu diferents, entre d'altres.
- Per aconseguir resistència a herbicides més forts.
- Potenciar l'autodefensa dels conreus contra plagues i insectes.
- Per allargar la vida comercial en els productes.

Els aliments que contenen o estan formats per aliments transgènics o organismes modificats genèticament han de portar una indicació a l'etiqueta.

Font: tomàquet transgènic. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=aliments+transg%C3%A8nci&tbm=isch&ved=2ahUKEwifp7iAh5rtAhVT-4UKHexQDrAQ2-cCegQIABAA&oq=aliments+transg%C3%A8nci&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoFCAAQsQM6AggAOgQIABBDOgcIABCxAxBDOgQIABAeOgYIABAIEB46BAgAEBg6BggAEAoQGFD5IgtY-60LYKqxC2gAcAB4AIABkAGIAZUPkgEEMTAuOZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=QWW8X9-CLNP2lwTsobmACw&bih=600&biw=1366#imgrc=kHHPuFIOBvQKMM

Però queden exclosos de l'obligació d'indicació a l'etiqueta, aquells aliments que s'han fabricat amb l'ajuda d'un auxiliar tecnològic modificat genèticament, com els pinsos modificats genèticament per animals.

El consum d'aquests aliments transgènics poden tenir un efecte tòxic al nostre organisme i provocar una resistència als antibiòtics. Gran part de les plantes modificades genèticament que es conreen avui dia són resistents a herbicides com el glifosat. Tal i com he dit en apartats anteriors, la OMS considera que el glifosat és probablement cancerigen per l'ésser humà.

Per tant, consumir productes transgènics no és bo per el nostre cos, però encara ho és menys si consumim carn o un producte d'origen animal si l'animal ha estat alimentat amb pinsos transgènics.

8. INDÚSTRIA DELS PRODUCTES D'ORIGEN ANIMAL

Fins a mitjans del segle XX, el filet en el plat es considerava com un símbol de prosperitat, "la carn és força vital" es sentia en les campanyes publicitàries. Avui dia, la carn és sobretot una única cosa, un producte barat per a les masses que qualsevol pot adquirir. Anualment es rosteixen, fregeixen, s'emboteixen i es consumeixen 250 milions de tones de carn, el que comporta conseqüències dràstiques per el clima, medi ambient, animals i per l'ésser humà.

El sector de la ramaderia "competeix" per els recursos naturals en un món on actualment escassegen. Com que aquest sector és tan fort econòmicament, es queda amb els recursos naturals dels països més pobres. Es necessita molta quantitat de pinso i mils d'hectàrees de conreus per produir aquests quantitats de carn.

8.1 AGRICULTURA i CONTAMINACIÓ

La indústria dels productes d'origen animal, com ara la carn, és una de les empreses que més contamina a nivell mundial.

Quan parlem de la indústria càrnica només pensem amb la carn d'aquests, però no pensem que tenir tants animals explotats també ens perjudica a nivell mediambiental. Un cas molt clar és el gas metà de les vaques, un rumiant normalment produeix entre 250-500 litres de metà cada dia. Aquest sector és més contaminant que tot el sector de transport mundial. També és una de les empreses que contribueix més amb la desforestació. Aquestes indústries són uns grans demandants d'aigua, tenint present que per només 1 kg de carn es necessiten 1.000 litres d'aigua, però també són aquells que la contaminen més, degut als excrements d'aquests animals amb nitrats, antibiòtics, herbicides, etc. Aquest ús massiu dels antibiòtics també contamina les aigües, afectant a molts altres organismes vius.

Sense oblidar que en part és responsable del desenvolupament de resistència aquests fàrmacs, segons la OMS aquesta situació podrà causar més morts que el càncer el 2.050.

L'Organització Mundial per l'Alimentació (FAO), en els seus informes anuals exigeix la implantació d'un impost sobre el consum de carn. Aquesta és una forma viable per assegurar que els productors que aquelles pràctiques perjudiquin el medi ambient tinguin també que responsabilitzar-se.

El canvi climàtic avança de manera exponencial, cada dècada és més calorosa que l'anterior. Es tracta que el planeta blau està sent destruït per la producció

de carn. Això s'ha demostrat científicament i hem de sortir d'això, perquè sinó ens espera un futur molt negre.

Un terç de tots els camps de conreu del món són utilitzats com a aliments per els "animals de granja". Per poder formar 1 caloria de carn, s'han de gastar com mínim 30 calories de forma vegetal. Jean Zeagler antic relator de la ONU (Organització de les Nacions Unides) per el dret de l'alimentació, és membre del comitè consultiu del consell de drets humans de les Nacions Unides, la seva opinió és de gran pes: *"l'agricultura mundial podria alimentar sense cap problema a més de 12 mil milions de persones. Un nen que avui dia mort de gana, mor assassinat"*.

8.2 RAMADERIA INTENSIVA I EXTENSIVA

La majoria de les persones ens considerem amants dels animals, no els reconeixem com a objectes, sinó com a éssers molt complexos amb que compartim aquest planeta, les nostres vides. La idea de causar algun mal o sofriment innecessàriament és insuportable per a molts. Però això canvia en aquells animals que ens alimenten, vesteixen o ens entretenen, triem un discurs totalment diferent que suposadament elimina per complert el seu sofriment.

Quan pensem en el sector de la ramaderia ens imaginem la pintoresca imatge familiar i la icona del granger amorós. Un final sense dolor, un petit preu feliçment pagat per una vida. Tota la veritat està amagada, fora de la visió i de la ment de les persones. Aquests animals deixen de ser individus i acaben sent coneguts com a bestiar o un producte alimentari més. Unes unitats de producció sense rostre en un sistema incomprensible. Exempts de les lleis de crueltat que protegeixin als nostres animals. Un sofriment invisible de cares a la població, amb l'únic pensament de que és carn i no el teixit muscular d'un ésser viu que l'han hagut d'assassinar a sang freda. Són un valor determinat només per la seva utilitat per la humanitat, racionalitzat per una pròpia creença nostra de superioritat a les altres espècies. No tenim cap dret en explotar aquets animals, en assassinar-los, tampoc en utilitzar-los com a benefici econòmic i finalment no tenen cap dret a intoxicar-nos amb la seva carn.

Alhora de criar "animals de granja", hem de tenir present que hi ha dos tipus diferents de ramaderia:

- **Ramaderia intensiva:** Les granges s'assemblen a una nau industrial de fabricació en sèrie. En un estable hi caben molts animals en poc espai i hi sol haver mecanismes automàtics de neteja i alimentació, cosa que permet fer molta producció amb poc sòl i pocs treballadors. L'estalvi en

aquests costos contrapesa amb la inversió inicial necessària (naus, maquinària, basses per a purins...) i amb els costos mensuals en pinsos, veterinari i fàrmacs.

Els estables priven als animals de tenir el seu comportament natural: no caminen i tot just es mouen, no respiren aire fresc, no interaccionen entre ells, no mengen allò que els és propi... Tot això comporta una salut dèbil. En general, estrès, pèrdua de fertilitat, debilitació del sistema immunitari... per compensar aquesta salut dèbil els pinsos solen contenir també additius com tranquil·litzants, i de fet el veterinari no tracta als animals "quan estan malalts" sinó que controla la seva alimentació permanentment.

La dieta dels animals (farratges, ensitjaments, pinso...) està dissenyada perquè converteixin l'aliment en múscul de la manera més ràpida possible. Per això hi ha una àmplia gamma de pinsos industrials amb diversos continguts en complements com vitamines, grasses, etc., i també additius com estimulants o colorants. Un dels ingredients dels pinsos és la soja transgènica, que al contenir moltes proteïnes, accelera el desenvolupament de la carn.

Se seleccionen les races que acceleren la conversió de l'aliment en múscul, com la raça "broiler" de pollets que amb només 14 setmanes ja estan llestos per anar a l'escorxador. La selecció és realitzada per grans indústries que subministren semen als ramaders, i la reproducció es porta a terme per inseminació artificial.

Font: ramaderia intensiva. Imatge extreta de: https://www.google.com/search?q=ramaderia+intensiva&tbm=isch&ved=2ahUKEwjW_Mjah5rtAhUKQRoKHWGIAxUQ2-cCegQIABAA&oq=ramaderia+intensiva&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgIIADIECAAQGDIECAAQGDoFCAAQsQM6BAgAEEM6CAgAELEDEIMBOgQIABAeUKSKCVjDoQIgj6IJaABwAHgAgAGNAYgB9Q2SAQQxMS43mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=_mW8X9aFLYgCaeGQjqgB&bih=600&biw=1366#imgrc=MXTE2HTWBWaFHM

- **Ramaderia extensiva**: És un model a la mida de les explotacions familiars, ja que , encara que la productivitat per animal sigui inferior a la intensiva, els costos no són gaire importants i no hi ha necessitat d'augmentar gaire la producció.

  Estan tancats en recintes a l'aire lliure, normalment són espaiosos i es poden comportar de manera més natural i més lligada amb el seu comportament biològic, però no deixa de ser una presó per els animals que estan allà, ja que són explotats igualment.

  L'animal menja poc pinso industrial. El bestiar s'alimenta en bona part de pastures (idealment en terres no aptes per a l'agricultura). Els farratges i el pinso (cereals, llegums) se solen conrear en camps propis o propers.

Es tendeix a utilitzar races autòctones, ben adaptades a les condicions particulars del lloc i a un maneig extensiu. Es potencia la muntada natural, que permet evitar la compra de semen industrial.

Font: ramaderia extensiva. Imatge extreta de:
https://www.google.com/search?q=ramaderia+extensiva&tbm=isch&ved=2ahUKEwiA37ekiJrtAhUGgM4BHTIIDXYQ2-cCegQIABAA&oq=ramaderia+extensiva&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgQIAB AeMgQIABAeMgYIABAKEBgyBAgAEBgyBggAEAoQGDIECAAQGDoECAAQ1Dfvw hY2dEIYKvSCGgBcAB4AIABgwOIAYwOkgEHMy4yLjluMpgBAKABAaoBC2d3cy13aX otaW1nwAEB&sclient=img&ei=mWa8X8CuJ4aAur4Pucq1sAc&bih=600&biw=1366#imgrc=naQoLnsvbcSIYM

En la ramaderia intensiva és molt normal veure animals amb tumors, ferides infectades que es fan amb les reixes de ferro, també podem trobar animals que practiquen el canibalisme, ja que molts d'ells moren dins els seus recintesi són menjats per altres animals que estan al voltant. Les proves mostren que 88% de les costelles de porc estan contaminades amb bactèries fecals, 90% de la carn de boví picada i el 95% de pit de pollastre analitzada contenen bactèries de desfet animal, però no només són excrements sinó que també hi ha infeccions plenes de pus.

"la pregunta que s'ha de fer l'home no és: poden els animals pensar? Sinó que s'han de fer la pregunta de: poden els animals sofrir?" Jeremy Bentham, filòsof.

Un europeu consumeix a l'any aproximadament al voltant de 65 quilos de carn.

El sector porcí d'Espanya representa un 15% de la Unió Europea. Espanya és el major productor de carn de porc a la UE, només per després d'Alemania.

Només a Espanya ja tenim 23 milions de bestiar porcí i més de 18 milions de bestiar oví. Actualment en la producció és de 220 vaques per hora, és a dir, unes 4 vaques cada minut o 15 segons per vaca.

Quan un animal va a l'escorxador, passa per diferents fases, posarem l'exemple dels porcs:

- **PRIMERA FASE:** es mullen els porcs i després són anestesiats amb unes tenalles elèctriques. Els electrocuten durant 23 segons.

- **SEGONA FASE:** penjar els animals per les potes de darrera.

- **TERCERA FASE:** se'ls hi fa un tall al coll, per matar a l'animal i treure-li la sang.

- **QUARTA FASE:** es porten a una planta d'escalfor, amb tipus de olla i després passen per uns bufadors de foc per treure'ls el pèl.

- **CINQUENA FASE:** després és tornen a penjar per les cames de darrera i se'ls obra per treure tots els budells i els òrgans. En aquest procés també se'ls hi talla la llengua, es treuen els ulls, les orelles i finalment els tallen per la meitat.

Les indústries formen molts tipus d'elements tòxics, entre ells les dioxines (són els químics més tòxics produïts per l'home) causen tota mena de malalties; endometriosis, càncer, problemes de alteració endocrina...

El 93% de l'exposició a la contaminació, per tant, també aquestes dioxines i altres químics molt tòxics també provenen dels productes d'origen animal (carn i làctics principalment)

Es pot estar exposat aquesta contaminació si vius a prop d'aquestes fàbriques, però el que estudis científics han descobert és que en l'esser humà li costarà 14 anys respirar tanta dioxina com la que es menja una vaca en un dia normal pastant i menjant pel prat.

Aquesta dioxina s'acumularà en la seva grassa, en la llet i la carn. Tot aquell que mengi carn o làctics obtindrà una dosis d'aquella dioxina.

L'home no té cap manera d'eliminar la dioxina que hi ha en el seu cos, en canvi, la dona, si però no d'una manera saludable, sinó perjudicial, ja que les dos formes que té involucren el seu nadó, un és que la dioxina travessi la placenta i vagi directament a ell. L'altre és que la dioxina vagi a la llet materna i el seu bebè la ingereixi. Així que, si una mare consumeix carn i làctics, i després alleta el seu fill o filla, aquest rebrà un major impacte d'exposició a tòxics com el mercuri i dioxines.

Quan una dona està embarassada i menja productes d'origen animal (carn, peix, llet), mentre el fetus s'està desenvolupant ingereix toxines perjudicials que creen anomalies reproductives, problemes de desenvolupament i problemes hormonals, tot això només quan està embarassada i aquest és el moment més important per el desenvolupament d'una vida humana.

Totes les toxines ambientals i les toxines dels aliments que mengen s'acumulen en els seus teixits i s'alliberen d'aquest en la mare i desafortunadament en el

bebè al menjar d'aquests productes durant l'embaràs, tot això inclou; antibiòtics, hormones i esteroides en el menjar de l'animal.

Menjar carn de vedella, els diferents tipus d'aus, porc o peix, els quals poden alimentar-se de l'herba que hi ha en els prats, és a dir, animals de ramaderia extensiva, no ajuda a evitar tots els contaminants com per exemple el mercuri, les dioxines o com l'estronci-90 ja que cauen per tots els prats i masses d'aigua, no passen per sobre els prats així que els contaminants entraran en l'animal sense importar com siguin cuidats aquests.

Després dels escàndols de la dioxina i els antibiòtics, molts consumidors opten per una carn de provinença ecològica. Però segueix sense ser ètic, ja que és el mateix producte, però criat de diferent manera, un animal amb els seus sentiments que també és assassinat a sang freda. Existeix una falsa creença que aquest animals ecològics són assassinats també d'una manera que assegura el benestar animal, però això és totalment mentida, s'ha demostrat que són assassinats de la mateixa manera que la resta d'animals, no hi ha diferència.

Els porcs tenen una coincidència genètica d'un 98% amb l'ésser humà, per aquest motiu, els porcs són interessants per l'home com a donant d'òrgans. Els porcs són considerats igual d'intel·ligents que un nen de 3 anys, ploren, s'enfaden, senten tristesa igual que qualsevol altre persona.

"els animals, igual que els ésser humans, tenen sentiments, senten alegria i dolor, felicitat i infelicitat" Charles Darwin, investigador de la naturalesa i creador de la Teoria de l'evolució.

Tota la mitjana de carn que es menja una persona europea durant el transcurs de la seva vida és equivalent a: 6 ovelles, 8 vaques, 25 conills, 33 porcs i 720 gallines.

8.3 PUBLICITAT

La indústria dels productes d'origen animal compra amb mils de milions d'euros cada any el blanquejament de la seva imatge i fomentar el consum d'aquests productes. Les seves estratègies de marketing són molt clares.

En primer lloc, les imatges dels anuncis són una clara manipulació. Veiem porcs com són acariciats, vaques pasturant en els immensos prats, gallines lliures menjant, etc. Això es el que les indústries que exploten volen que veiem

Les granges de les vaques lleteres solen estar brutes, on roben el vedell a la seva mare, davant seu i després ella és explotada amb màquines que li produeixen malalties, podent causar la seva mort. El seu vedell juntament amb molts altres serà portat a l'escorxador.

Les gallines que posen ous no viuen a l'aire lliure, gaudint de l'aire fresc i del sol. Viuen engarjolades amb gàbies brutes i que quasi no es poden moure, plenes d'excrements, amb cadàvers al voltant i amb ferides infectades. Aquestes gallines seran explotades per pondre ous i quan no puguin fer-ho més seran enviades a l'escorxador i una altra gallina més jove ocuparà el seu lloc. Actualment les gallines estan modificades genèticament perquè ponguin més de 300 ous l'any mentre que en condicions naturals pondria 100.

En segon lloc, les indústries utilitzen etiquetes enganyoses, amb paraules clau com "bio", "ecològic", "criada en llibertat" que realment no estan regulades ni corresponen amb l'imaginari del consumidor. La normativa de l'etiquetatge és tan manipulable en tots els sentits que s'utilitza per l'engany.

La indústria càrnica s'aprofita del desconeixement de les persones i les enganya fàcilment. Aquesta és la realitat de la indústria de productes d'origen animal. Si es creu que una indústria que t'està enganyant, manipulant i emmalaltint et servirà productes d'alta qualitat és ser una persona amb molta innocència.

9.GRANS PERSONATGES VEGANS

A l'hora de menjar algun producte animal no soms conscients del mal que estem fent a milions de vides, a part, de la nostre pròpia salut.

Hi ha dos factors que ens haurien de impedir menjar carn; el factor moral o ètic i el saludable. Per això, és necessari conèixer els grans personatges de la historia dels éssers humans que no s'ha explicat, però si que ens expliquen altres coses d'ells i que actualment estan en el sistema educatiu amb els seus teoremes i els seus pensaments, però no ens ensenyen les seves ideologies i les seves creences sobre el consum de carn i l'explotació animal.
Per exemple:

- **Pitàgores (any 586 a.C.)**, el creador de l'escola pitagòrica formada al voltant del 572 a.C va ser el primer conegut que tenia una alimentació sense cap tipus de productes d'origen animal.

- **Siddharta Gautama (any 563 a.C)**, va ser un mestre espiritual del qual és l'origen del budisme. A la majoria de les tradicions budistes és considerat el "Buda Suprem" de la nostra època.

- **Plató (any 427 a.C.)**, va ser un filòsof d'una influència molt gran en l'Antiga Grècia. Va desenvolupar un sistema filosòfic, el platonisme, de gran persistència, i un centre de formació, l'Acadèmia, que van gaudir de gran popularitat entre les elits grecoromanes.

- **Epicur (any 341 a.C.)**, és una de les figures més singulars i polèmiques de la filosofia hel·lenística. Defensava per exemple els plaers del ventre com a estil de menjar (una alimentació basada amb plantes) i de viure.

- **Porfiri (any 233 d.C.)**, fou un filòsof, també és molt important en la història de les matemàtiques.

- **Francesc d'Assís (any 1182)**, és un sant italià que va fundar l'orde franciscà i un segon orde, femení. Va ser un dels primers autors literaris en utilitzà la llengua italiana.

- **Leonardo da Vinci (any 1452)**, gran pintor va ser un artista toscà i un home d'un esperit universal, alhora científic, enginyer, inventor, anatomista, pintor, escultor, arquitecte, urbanista, naturalista, músic, poeta, filòsof i escriptor.

- **Miguel de Cervantes (any 1547)**, escriptor castellà, conegut sobretot per la seva obra El Quixot.

- **Benjamín Franklin (any 1706)**, es considera que és un dels Pares fundadors dels Estats Units. Va participar en la redacció de la Declaració d'Independència i en fou un dels signants.

- **Thoreau (any 1817)**, és conegut sobretot pel seu llibre Walden, o la vida als boscos, les seves reflexions sobre una vida senzilla i lluny de la tecnologia, als boscos, així com per La desobediència civil, en què argumenta la idea d'una resistència individual contra un govern sovint injust.

- **Lev Tolstoi (any 1828)**, va ser un escriptor rus, un dels grans novel·listes clàssics de tots els temps.

- **Thomas Alva Edison (any 1847)**, era un inventor. Edison va ser considerat un dels més prolífics inventors del seu temps, va aconseguir 1.093 patents al seu nom. Va inventar el fonògraf i va perfeccionar la bombeta o làmpada d'incandescència.

- **Dr. Charles Richet (any 1850)**, fou un metge i professor universitari francès guardonat amb el Premi Nobel de Medicina l'any 1913. Va assegurar que l'home biològicament no era omnívor.

- **Antoni Gaudí (any 1852)**, va ser un arquitecte modernista català que ha estat reconegut internacionalment com un dels genis més rellevants de la seva disciplina.

- **Nikola Tesla (any 1856)**, fou un enginyer mecànic i electrotècnic; la seva major aportació va ser la teoria del corrent altern en electricitat, la qual cosa li va permetre idear el primer motor d'inducció.

- **Mahatma Gandhi (any 1869)**, va ser un pensador i polític indi. Se'l coneix com un dels pares de la independència de la nació de la Índia.

- **Albert Einstein (any 1879)**, fou un físic molt important, es considerat el científic més conegut i important del segle xx. Albert Einstein consumia carn, però deia que se'n penedia i assegurava que una societat evolucionada hauria de ser vegana.

- **Frank Kafka (any 1883)**, va ser un escriptor d'origen jueu. La seva narrativa simbòlica, va anticipar l'opressió i l'angoixa del segle XX.

- **Jiddu Krishnamurti (any 1895)**, fou un escriptor i orador indi en matèria filosòfica i espiritual. Els seus principals temes inclouen una revolució psicològica. Va ser un estudiant del funcionament del pensament i la ment humana.

- **Alan Whatts (any 1915)**, va ser un filòsof, editor, sacerdot anglicà, locutor, escriptor, conferenciant i estudiós de les religions. És conegut per la seva tasca com a intèrpret i divulgador de les filosofies orientals entre el públic occidental.

Aquests són els principals grans personatges de la història, però també n'hi ha molts altres. Actualment, també hi trobem una gran quantitat d'actors, esportistes d'èlit, cantants, matemàtics, filòsofs, etc. No interessa explicar aquests hàbits ètics i saludables de les persones amb una gran influència sobre la societat, però interessa que seguim les seves modes, això passa perquè aquesta indústria es gasta molt diners amb publicitat i en mostrar el que realment els hi beneficia amb ells.

PART PRACTICA

10.QUINA ÉS L'ALIMENTACIÓ PERFECTE?

Després d'haver investigat i après tots els tipus d'alimentació que hi ha, en què consisteixen, els aliments amb tractaments antivírics, els aliments més perjudicials, les diferents tècniques culinàries que hi ha, entre moltes altres coses, es pot afirmar que l'alimentació perfecte serà aquella que només es mengin els aliments d'origen vegetal.

També hem de pensar que com menys es cuini un aliment més nutrients tindrà, ja que alhora d'utilitzar la cocció es perden molts nutrients. Per això, les úniques tècniques culinàries que s'utilitzaran són la bullició, el vapor, el forn i com a molt utilitzar la cocció a la planxa. Per tant, eliminem totes aquelles tècniques de fregir, sofregir, guisar, etc.

Per fer aquesta alimentació s'ha tingut en compte tots els micronutrients i macronutrients necessaris per una bona alimentació. També s'ha de dir que amb aquesta alimentació es poden posar les quantitats de menjar que es desitgin.

MENÚ SETMANAL

DILLUNS

ESMORZAR:

Diferents peces de fruita de temporada + fruits secs.

Torrades amb oli d'oliva + suc de fruita natural

Torrades amb crema de cacauet (100%) o tahini + peça de fruita + beguda vegetal (civada, arròs, soja, etc.)

DINAR:

Arròs amb pèsols i ceba

Cigrons amb espinacs i panses

Verdura bullida

SOPAR:

Puré de carbassa

Amanida al gust

Humus amb sticks de pastanaga i carbassó

DIMARTS

ESMORZAR:

Iogurt de soja amb flocs de civada i panses

Fruita de temporada + dàtils + suc natural de fruites

Pa amb tomàquet + fruit secs+ beguda vegetal (civada, soja, arròs, etc.)

DINAR:

Amanida de pasta

Verdures al forn + arròs

Llenties amb verduretes al gust

SOPAR:

Fesols amb ceba i tomàquet

Cigrons amb bròquil al vapor

Macedònia amb fruits secs

DIMECRES

ESMORZAR:

Flocs de civada amb beguda vegetal (civada, arròs, soja, etc.) + fruita

Entrepà vegetal (enciam, tomàquet, alvocat i ceba)

Macedònia de fruites amb pipes de carbassa

DINAR:

Amanida al gust

Llenties amb arròs

Fesols amb ceba i pebrot + all negre (tomàquet opcional)

SOPAR:

Quinoa amb verduretes al vapor

Albergínies al forn farcides de tomàquet + ceba + coriandre

Puré de carbassó

DIJOUS

ESMORZAR:

Fruita de temporada + fruits secs

Macedònia amb iogurt de soja amb nabius

Torrada amb oli + dàtils + fruits secs

DINAR:

Humus + fesols

Arròs amb espinacs i ceba

Espaguetis amb bolets a la planxa

SOPAR:

Llenties amb carxofes al forn

Amanida al gust

Cigrons amb bròquil

DIVENDRES

ESMORZAR:

Pa amb tomàquet + fruits secs + beguda vegetal (civada, arròs, soja, etc.)

Torrada amb crema de cacauet (100%) o tahini + fruita + suc de fruita natural

Iogurt de soja + fruita del temps + fruits secs

DINAR:

Arròs i verdures a la planxa

Fideus amb verdures bullides

Amanida al gust + fruits secs

SOPAR:

Pizza vegana casolana + verdures al gust

Llenties amb pastanaga i ceba

Macedònia amb llavors de rosella

DISSABTE

ESMORZAR:

Entrepà vegetal (enciam, tomàquet, alvocat, ceba)

Torrades amb oli + suc natural de fruita

Macedònia amb flocs de civada

DINAR:

Humus amb patates i ceba al forn

Moniatos farcits de quinoa i verduretes (al forn)

Amanida de pasta

SOPAR:

Verdures bullides (patata, pastanaga i mongeta verda)

Cigrons amb espinacs i panses

Puré de carbassa

DIUMENGE

ESMORZAR:

Fruita de temporada + torrada amb oli

Flocs de civada + beguda vegetal (civada, soja, arròs, etc.) + fruits secs

Iogurt amb flocs de civada + fruita

DINAR:

Entrepà de verduretes al forn

Puré de patata amb bròquil

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i espàrrecs)

SOPAR:

Macedònia amb iogurt de soja

Espaguetis amb verduretes a la planxa

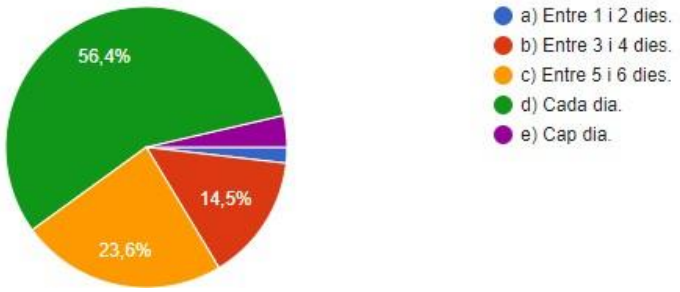
Patata + pebrot + ceba + albergínies (al forn)

10. RESULTATS DE LES ENQUESTES

ENQUESTA 1: ALIMENTACIÓ

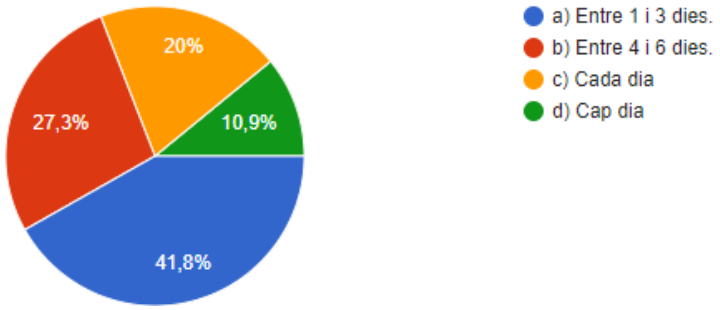
1. Quants dies de la setmana menges productes d'origen animal?(carn, ous, peix i làctics)

55 respuestas



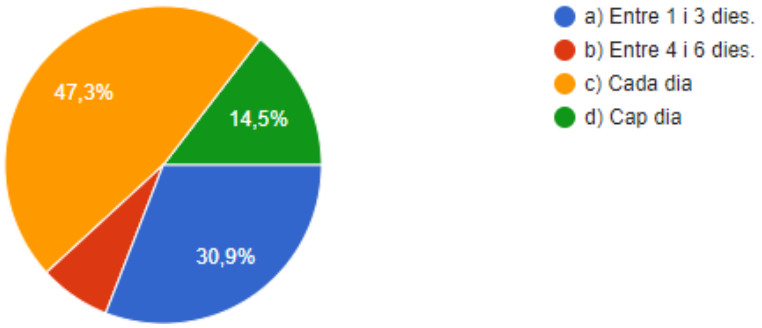
2. Quants dies de la setmana menges carn?

55 respuestas



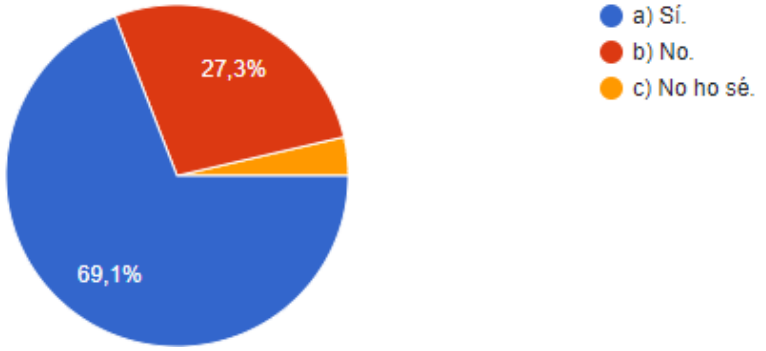
3. Quants dies de la setmana menges productes no animals?

55 respuestas



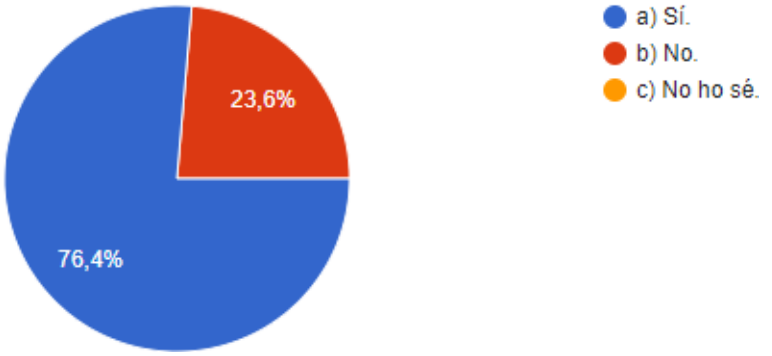
4. Creus que són necessaris els productes d'origen animal a la nostre dieta?

55 respuestas



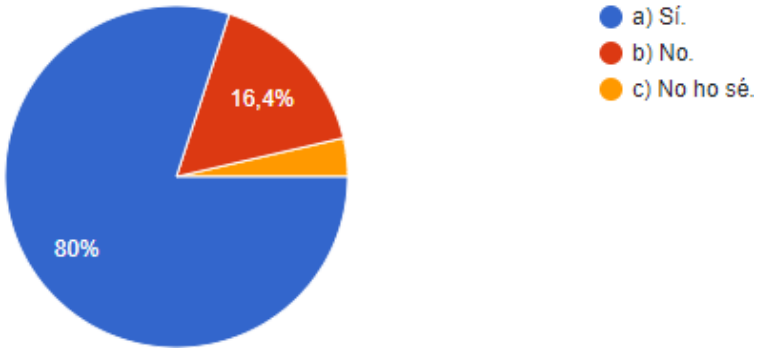
5. Creus que és saludable el consum de carn?

55 respuestas



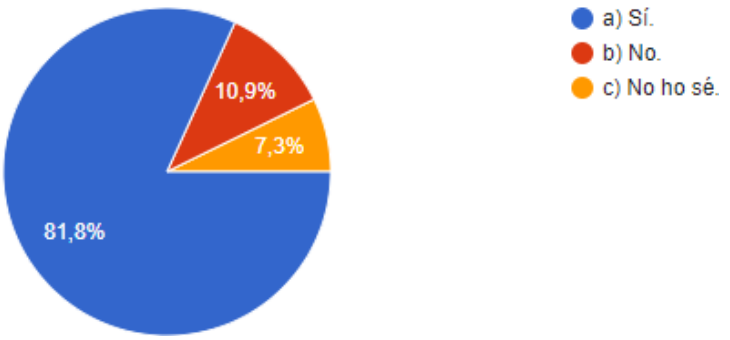
6. Creus que és saludable el consum de làctics?

55 respuestas



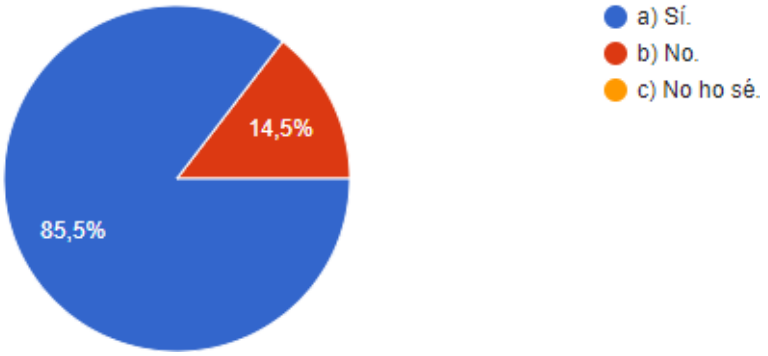
7. Creus que és saludable el consum d'ous?

55 respuestas



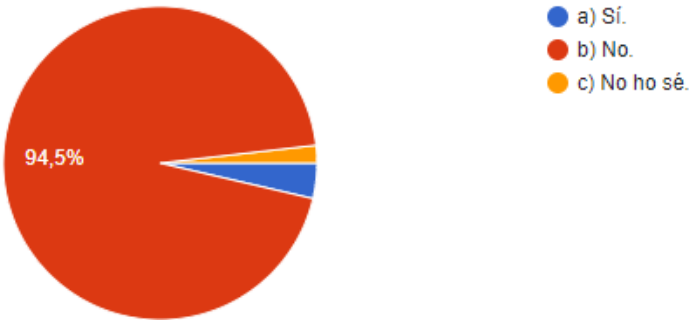
8. Creus que és saludable el consum de peix?

55 respuestas



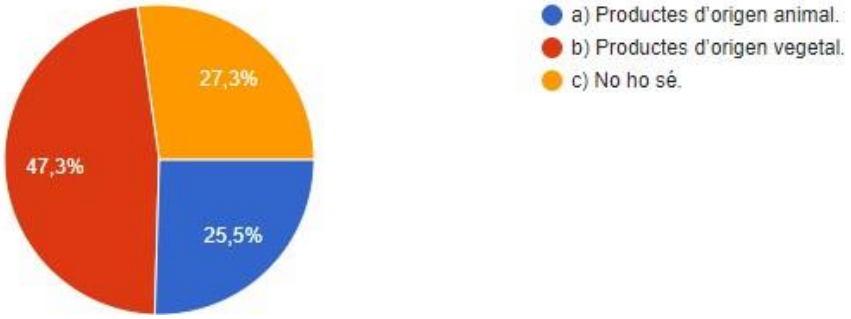
9. Creus que la proteïna només es pot extreure de productes d'origen animal?

55 respuestas



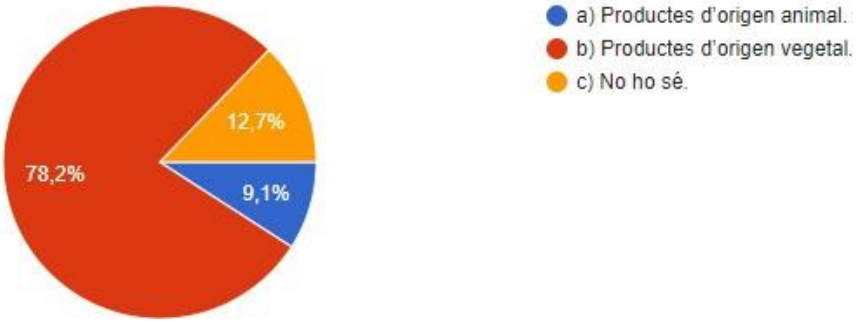
10. Quina proteïna assimila més bé el teu cos?

55 respuestas



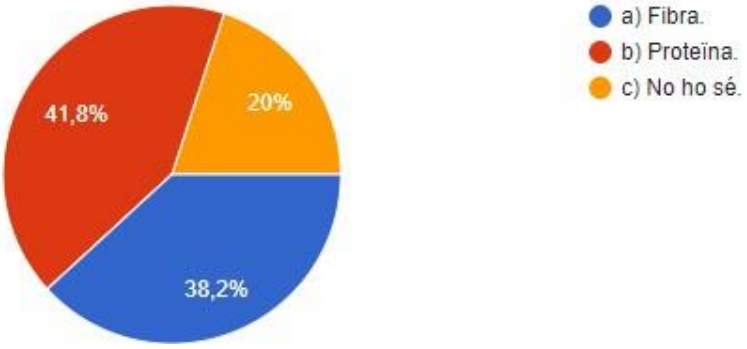
11. D'on creus que podem extreure la fibra que el nostre cos necessita?

55 respuestas



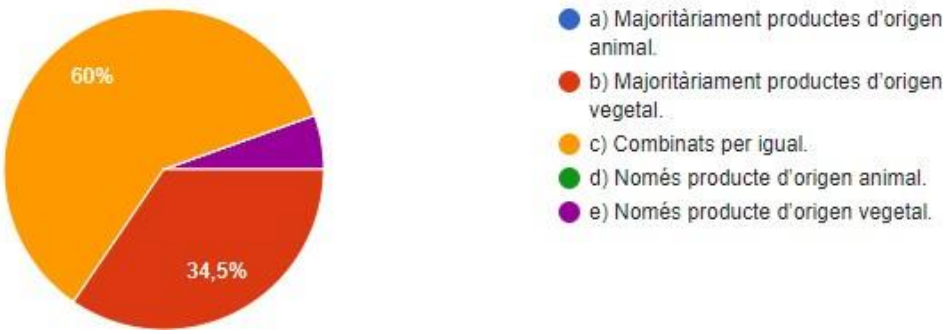
12. Què creus que és més necessari per el nostre cos, més quantitat de fibra o proteïna?

55 respuestas



13. Quina creus que seria la dieta ideal per a les persones?

55 respuestas



El que podem observar d'aquesta enquesta és que un 80% menja com a mínim 5 dies a la setmana algun producte d'origen animal i el 56,4%, cada dia.

També hem comprovat que de les 55 persones que han respòs, un 69,1%, han afirmat que creuen que són necessaris els productes d'origen animal en la nostre dieta. En les altres preguntes relacionades amb els productes d'origen animal per separat (carn, peix, làctics i ous), cada pregunta supera el 75% creient que sí són saludables aquestes productes.

Quasi el 95% dels que han fet aquesta enquesta pensen que no només es pot extreure la proteïna dels productes d'origen animal i el 47,3% pensen que el nostre cos assimila més bé la proteïna d'origen vegetal. El que més m'ha impressionat és que un 41,8% pensa que és més necessari la proteïna que la fibra (38,2%) pel nostre cos. Això està explicat en la pàgina 63 del treball.

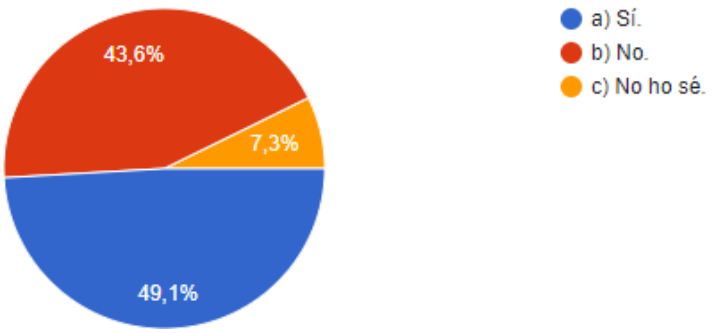
Finalment, l'última pregunta un 60% dels que han respòs l'enquesta opina que una dieta equilibrada és la que es combina per igual els productes d'origen animal amb els d'origen vegetal, també ha sortit 34,5% que majoritàriament productes d'origen vegetal i un 5,5%, només producte d'origen vegetal.

La meva conclusió és que la majoria de gent pensa així pel que han sentit tota la vida o pel que han viscut, però no s'han parat a estudiar, informar-se i aprendre com soms biològicament i anatòmicament per mantenir aquesta alimentació omnívora que actualment la gran majoria segueix. Aquesta alimentació "tan equilibrada" és la que ens porta a tenir tantes malalties, no ho dic jo només, sinó també una multitud de associacions científiques amb molt estudis que he anat posant al llarg del treball que ho confirmen.

ENQUESTA 2: ANIMALS, UNA VIDA O UN PRODUCTE?

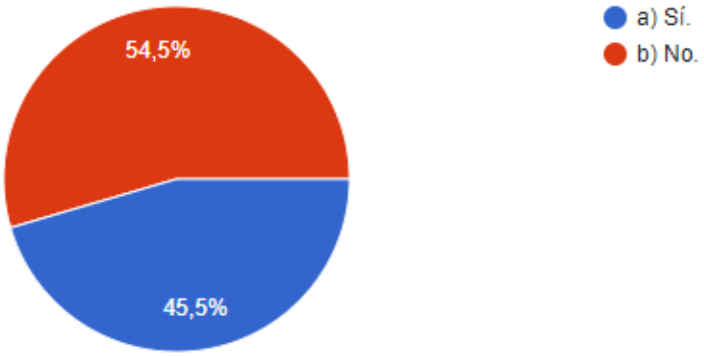
1. Creus que un animal ha de ser un producte alimentari per a les persones?

55 respuestas



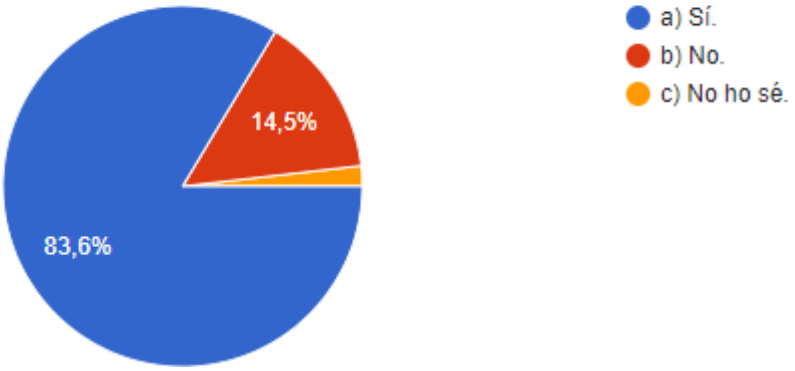
2. Creus que quan menges carn és una vida assassinada?

55 respuestas



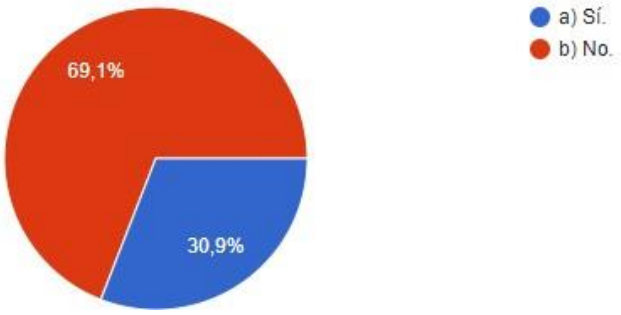
3. Consideres que hi ha explotació animal?

55 respuestas



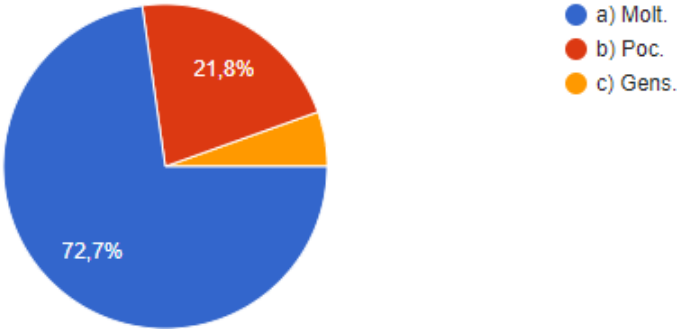
4. Penses amb l'explotació animal alhora de menjar productes que portin algun ingredient d'origen animal?

55 respuestas



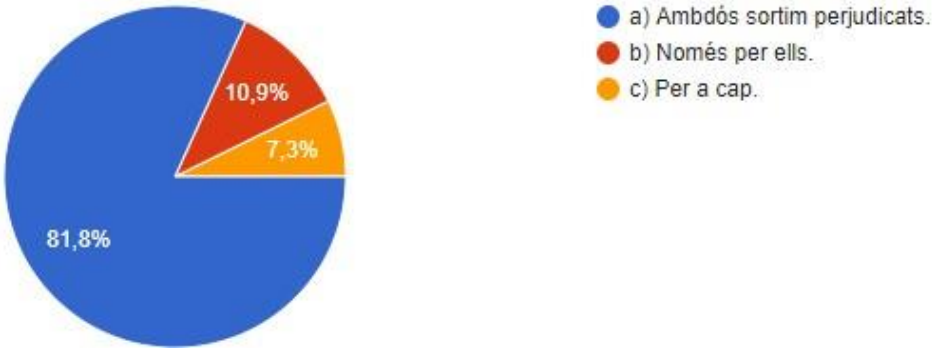
5. Creus que és perjudicial per el medi ambient l'explotació animal?

55 respuestas



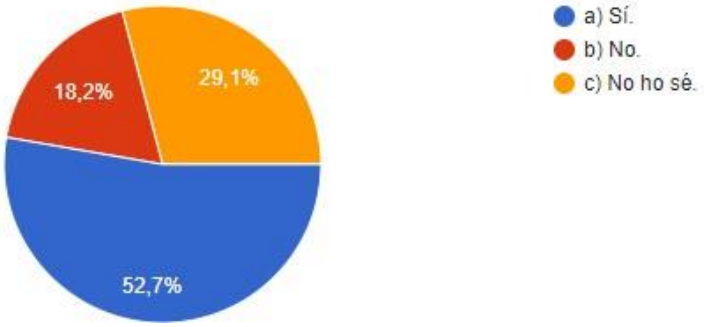
6. Quan explotem industrialment els animals, creus que només els perjudiquem a ells o el consum d'aquests "productes" també són perjudicials per a nosaltres?

55 respuestas



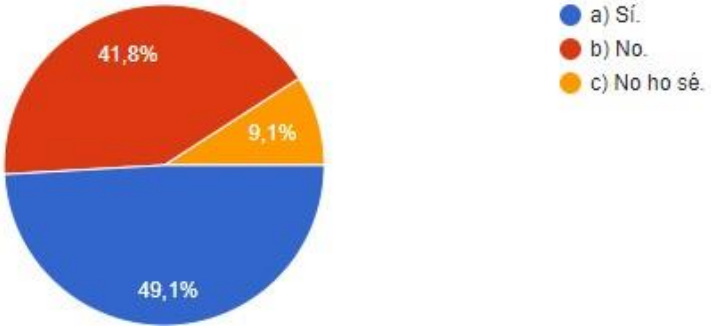
7. Creus que en consumir la carn dels animals pots tenir alguna malaltia en un futur?

55 respuestas



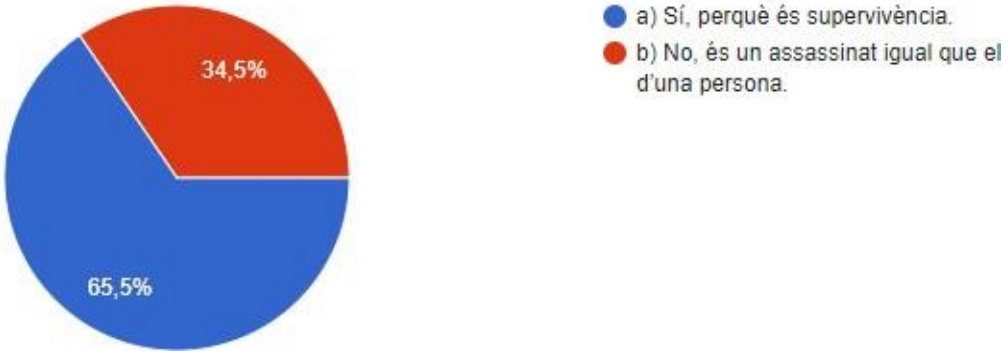
8. Consideres que pots estar influenciat per els anuncis quan et diuen que el consum de "productes" d'origen animal és saludable?

55 respuestas



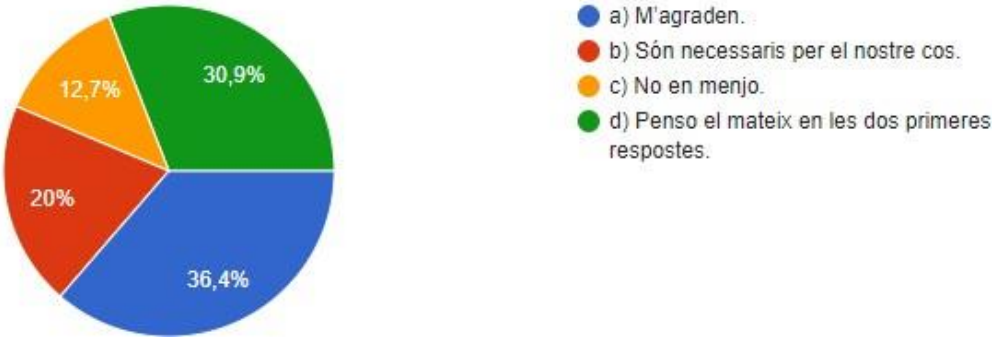
9. És ètic i moral assassinar la vida d'un animal per menjar la seva carn?

55 respuestas



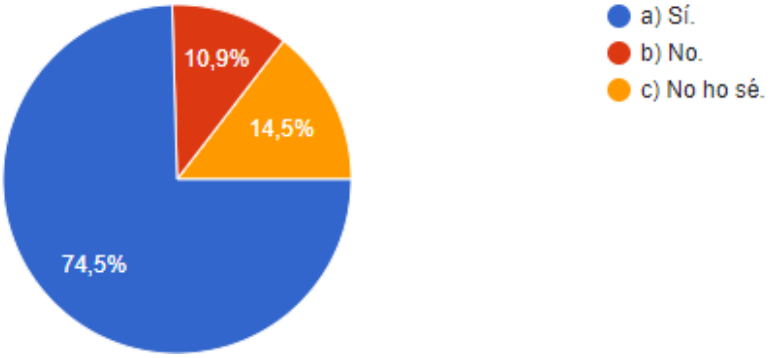
10. Per què menges "productes" d'origen animal?

55 respuestas



11. Creus que hem de fer alguna cosa al respecte davant l'explotació animal?

55 respuestas



L'objectiu d'aquesta enquesta era saber si la gent era conscient del que estem fent als animals, a nosaltres mateixos i al medi ambient. Les conclusions que n'extrec són les següents:

Les persones que han respòs l'enquesta pensen molt igual, si els animals han de ser un producte alimentari per a les persones amb només 5,5% més a favor del sí.

Tampoc pensen que menjar un animal és assassinat (54,5%), però en realitat si que ho és, ja que un porc o qualsevol altre animal té una vida, i si nosaltres matem aquell animal l'estem assassinant. El terme assassinar només es pot aplicar a les persones, però les persones són aquelles que per definició són un ésser, tal com un ésser humà, que tenen certes capacitats o atributs que li confereixen aquests caràcters, això els animals també ho tenen, ja que és molt normal trobar un animal més tranquil que l'altre o un més nerviós, també

ploren i riuen, igual que els éssers humans, l'única diferència que tenen de nosaltres és l'aparença.

La majoria de gent pensa que hi ha explotació animal, però no pensa en aquesta quan mengen algun aliment que porti algun producte d'origen animal, també un 72,7% pensa que és perjudicial per el medi ambient l'explotació animal però segueixen contribuint en ella comprant els seus productes. Un 81,8% opina que ambdós sortim perjudicats alhora d'explotar els animals però és el mateix que he dit abans, són els que consumeixen aquests productes els que permeten aquesta explotació tot i saben que sortim perjudicats també nosaltres, més de la meitat també pensa que ens pot provocar alguna malaltia en un futur.

En la pregunta número 8, quasi el 50% de les persones opinen que és veuen influenciats per els anuncis alhora de dir que els productes d'origen animal són saludables.

Un 65,5% pensa que és ètic i moral matar a un animal per menjar la seva carn perquè és supervivència. Tenint en compte que supervivència seria sinó tinguéssim cap altre cosa per menjar, si que matar un animal seria per supervivència, però actualment hi ha molta veritat de productes, per tant, això ja no és supervivència, perquè es té moltes altres opcions.

Finalment, un 74,5% pensa que hem de fer alguna cosa davant aquesta explotació animal. Des del meu punt de vista penso que l'única manera de combatre aquesta explotació animal és deixant de consumir els seus productes. Si ningú els comprés no es vendrien aquests productes ja que no significarien un benefici per aquestes empreses, així que si de veritat la gent pensa que s'ha de fer alguna cosa davant aquesta explotació animal, el primer pas és deixar de consumir els seus mal anomenats productes.

11. ENTREVISTES

En aquest treball he realitzat tres entrevistes per conèixer els diferents punts de vista d'aquestes persones, també per ampliar els meu coneixements, perfeccionar aquest estudi (de l'alimentació i l'explotació animal) que he anat fent al llarg de tots aquests mesos de treball, saber més sobre quin tipus d'alimentació és el més adequat i per fer-vos arribar les situacions en què es troben els animals en les indústries càrniques.

La primera entrevista va dirigida a un expert en l'alimentació especialitzat amb la psiconeuroimmunologia, en Xevi Verdaguer.

Xevi Verdaguer

ÀLEX: Bon dia Xevi, per començar l'entrevista, podries fer una petita presentació, del tipus qui ets? Què has estudiat? I a què et dediques?

XEVI: Hola, sóc en Xevi Verdaguer Renart, he estudiat fisioteràpia, ara estic acabant nutrició i soc especialista amb psiconeuroimmunoendocronologia. A part d'altres estudis que he fet per aquí al mig. El currículum de la meva web ho diu tot. Em dedico a la medicina integradora que juntament amb un equip de trenta persones amb disciplines sanitàries diferents, és a dir, psicòlegs ginecòlegs, psiquiatres, nutricionistes, biòlegs, fisioterapeutes, metges... Entre tots, visitem a les persones per integrar els coneixements que cadascun té i donar uns tractaments més complerts.

ÀLEX: Creus que és saludable una alimentació que majoritàriament es consumeixin productes d'origen animal?

XEVI: Està demostrat científicament que no és saludable.

ÀLEX: Què en penses del consum diari de productes d'origen animal?

XEVI: Quan nosaltres mengem productes d'origen animal, freqüentment, això pot portar-nos a dos premisses, la primera és si ets prou respectuós amb el teu entorn i amb el medi ambient, el fet de consumir un tipus d'aliments que generen uns residus tòxics pel món on vivim. L'altre conflicte és què passa dins el teu cos quan tu menges carn vermella, embotits, formatges, entre

d'altres. Quan nosaltres mengem això, es generen uns residus nitrogenats al colon, allà on fermenten els residus dels aliments que es diuen: amines biògenes i també es fàbrica àcid sulfhídric, amoníac, tots són compostos tòxics que en excés poden provocar inflamacions. El nostre sistema immunològic de l'intestí i també el fetge s'encarreguen d'eliminar-los. Així, el que penso és si una persona té una dieta rica amb origen animal, té una carrega tòxica més elevada, això esta associat a malalties com el càncer de mama, el càncer de colon, malalties inflamatòries, depressió, dolors crònics, per tant, també els mamífers, dins els d'origen animal tenen una lactina que és diu neu5GIC que està associada a generar inflamacions, diferents tipus de mutacions en el nostre ADN i problemes amb determinats càncers. Per tant, està molt estudiat que una dieta rica amb tot això és una mala idea.

ÀLEX: Què entens per una bona alimentació?

XEVI: Una bona alimentació són aquelles persones que adeqüen el que mengen amb el seu estil de vida. No és el mateix una embarassada i una adolescent, el ritme de creixement dels seus teixits i les seves cèl·lules va més ràpid, amb la qual cosa necessita un tipus d'alimentació o una persona més sedentària, una persona més gran que té un tipus d'activitat més reduïda. Per tant, una bona alimentació és la que equilibra la ingesta necessària amb el seu estil de vida i també que no tinguis carències amb cap tipus, una dieta vegana podria estar desequilibrada i una dieta d'un garrotxí també.

ÀLEX: En el meu treball defenso l'alimentació vegana juntament amb la crudivegana, quina és la teva opinió?

XEVI: Com que es deixen de banda molts aliments, per tant, hi haurà nutrients que s'haurà de vigilar que no hi hagi carència. El ferro, el zinc, DHA (un tipus d'omega 3) i la vitamina B12, són els nutrients que a vegades tenen baixos amb la gent que segueix una dieta vegana o crudivegana, per tant, senzillament, la meva opinió és que em sembla molt respectable, tothom pot fer el que vulgui, aquests dos tipus de dietes tenen un component antiinflamatori molt gran, per el seu aportament ric amb fibra, són riques amb polifenols, també amb salicilats, el component que tots coneixem per l'àcid acetil, és a dir, l'àcid d'una aspirina està en els vegetals. Això fa que aquesta alimentació sigui molt antiinflamatòria, té moltes més coses bones que dolentes, el handicap és que si es segueix una dieta vegetariana, les carències són molt més difícils de tenir-les, ja que introduïm els ous i els làctics en el vegetarià. Doncs, totes aquestes carències de zinc, d'àcid fòlic o de DHA, ja no hi serien. Ara bé, si seguim una dieta vegana o crudivegana, jo faria analítiques per saber si et falta omega 3, si és així, et suplementes amb DHA, perquè la conversió dels omega 3 com l'àcid alfa linolènic en DHA que són components que els podem fabricar a través del consum de llavors i fruits secs, però a mesura que ens fem grans o si guanyem pes això costa molt més de fabricar-se i per això finalment un vegà

pot tenir carències amb DHA encara que mengi fruits secs i llavors. Per tant, quan mengem peix, algues o marisc, ja porten directament DHA, aquestes carències queden directament compensades. Això dona problemes d'inflamacions, de concentració, etc.

ÀLEX: Creus que és saludable una alimentació alta en proteïnes?

XEVI: Això pot interessar a les persones que volen reduir de pes, volen facilitar que el seu cos dirigeixi el seu metabolisme a la lipòlisis que crema més greixos. Una dieta rica en proteïnes, sol donar més sacietat, però això no va separat d'unes conseqüències, sabem que les proteïnes fermenten al colon, generant uns compostos tòxics si es mengen amb excés, per tant, la suplementació de proteïnes a la gent que està als gimnasos, sabem que dona problemes i per tant, algú que té una alimentació alta en proteïnes s'ha d'anar revisant que no augmenti en excés l'amoníac, per exemple.

ÀLEX: Des de sempre s'ha dit que hem de consumir productes làctics perquè són saludables, consideres que els làctics i els seus derivats són perjudicials?

XEVI: Respecte els productes làctics, s'ha de diferenciar si són d'origen boví, és a dir, les vaques o les ovelles, les cabres o el búfal. L'intestí humà no pot digerir bé algunes proteïnes dels làctic, la més estudiada és la caseïna A1 de la vaca, és indigerible pel cos humà, per tant, a partir d'aquesta proteïna, quan nosaltres bevem llet, mengem iogurts, formatges o qualsevol altre derivat com el quefir d'origen boví, això no es pot digerir completament a l'intestí. A partir d'aquesta caseïna A1, es fabriquen unes substàncies, proteïnes, pèptids que tenen propietat opiàcia, és a dir, una activació opiacis del nostre cervell, donant una alteració en l'activació d'aquest sistema, com pot fer les nostres endorfines o la cortisona, és a dir, la sensació de plaer quan es menja un iogurt o un formatge està provocada moltes vegades per aquestes proteïnes, que provoquen en la gent trastorns com la mucositat, l'asma, fatiga crònica, dolors crònics, problemes de depressió, problemes d'inflamacions als intestins, etc. Per tant, la gent que deixa de menjar làctics, és a dir, deixa d'estar exposat a les caseïnes, sobretot parlem dels de vaca, la caseïna A1, de seguida es redueixen aquestes hormones, proteïnes, pèptids, que tenen una activitat hormonal, com si fossin les nostres pròpies hormones, les endorfines, doncs la gent quan deixa de prendre això, es desinfla, té menys mocs, té menys dolors, té més energia, està més estable, es tenen pujades i baixades, entre d'altres coses. De la vaca, se'n deriva un pèptid que s'anomena BCM7, és a dir, la PKKs morfina 7, aquesta està relacionada amb diferents malalties i això només ho fabrica el nostre intestí quan bevem llet, sigui amb lactosa o sense. És diferent les caseïnes A2, que tenen les ovelles i la cabra. Dins les caseïnes,les A2 són més fàcils de digerir, ja no es fabriquen pèptids amb activitat opiàcia.

Al parlar de la lactosa, diem que és molt saludable, per tant, es recomana. L'estudi predimed que s'ha fet, que és el que té més evidències com a dieta més antiinflamatòria, dieta mediterrània. Hi ha considerat que prendre un o dos làctics cada dia és saludable, no només per les proteïnes que pugui aportar, excepte la caseïna, sinó perquè hi ha un greix que es diu l'àcid linoleic i perquè té una conseqüència d'aminoàcids molt complerta, com per exemple l'ou. Per això, els ovolàctics vegetarians es consideren que tenen una dieta que estan compensades de proteïnes, per tant, per el que fa la lactosa no és un problema, és saludable, si no la toleres s'ha d'arreglar l'intestí perquè la puguis tolerar, però la gent no hauria de seguir una dieta sense lactosa. Per acabar, dins de la complexitat de la pregunta, hi ha una altre proteïna que també és conflictiva, està en els làctics d'origen animal, es diu beta-lactoglobulina, aquesta està a tots els làctics animals, tots, genera inflamacions a l'intestí, més permeabilitat i es colin els tòxics de l'intestí i vagin al corrent sanguini, s'ha relacionat directament amb malalties autoimmunes, com la diabetis tipus 1, per tant, aquesta lactoglobulina que està en dosis altes a la vaca, una mica menys a l'ovella i menys a la cabra. Doncs, s'ha de reduir el consum i anar-ho diversificant, per tant, de tots els làctics d'origen animal, ens quedem que: per lactosa cap problema, hem de menjar-ne, per caseïna ens quedem amb l'ovella i la cabra, finalment per beta-lactoglobulina ens quedem amb la cabra.

Conclusió, el més saludable seria la llet de cabra i llavors l'ovella. L'estudi predimed, és el que té més evidència científica, diu un o dos al dia i millor que siguin fermentats, per tant, no és el mateix prendre iogurts i formatges que beure dos vasos de llet al dia, això no seria tan adequat.

ÀLEX: Davant la situació de la COVID-19, quina importància creus que té l'alimentació?

XEVI: És un virus que no coneixem, però que si que els problemes greus de la COVID és a la gent que té sobrepès, gent més gran o diabetis, hipertensió, per tant, una vegada més, apareix un virus que ha afectat més a les persones més vulnerables perquè el seu estil de vida no era el millor, per tant, com que tots vivim en el mateix món, tots tenim una part de responsabilitat en que tot funcioni bé. L'alimentació és una d'aquestes parts, hi ha gent que menja molt bé però dorm poc i no fa esport, doncs té més a millorar en els altres aspectes que l'alimentació.

Si parlem només de l'alimentació, sabem que la microbiota intestinal depèn molt del que mengem i de quan mengem, per tant, l'alimentació és un factor que nosaltres podem millorar i empitjorar per tal de que siguem més propensos a qualsevol infecció virial o que siguem més vulnerables a tenir formes greus després d'una infecció viral.

ÀLEX: Consideres que els aliments amb propietats medicinals com la llimona, l'all, la ceba... són més eficaços que els medicaments químics?

XEVI: No, seguríssim que no.

ÀLEX: Què n'opines de l'ús dels transgènics en l'alimentació?

XEVI: L'ús dels transgènics en l'alimentació han permès optimitzar els cultius, per poder atrapar, abastir la demanda cada cop més creixen del consum de proteïnes animals que té la població, perquè cada vegada soms més i necessitem que les produccions siguin més rendibles, per poder alimentar tants animals, perquè la gent pugui consumir tants làctics, perquè acaben sent productes barats en els supermercats i la gent els compri. Mentre hi hagi aquesta demanda, els transgènics no desapareixeran. Una altre cosa és la possible afectació que hi hagi en el sistema immune, pel fet d'alterar genèticament seqüencies de proteïnes amb la nostre capacitat de digerir-los, perquè els nostres gents tarden anys en adaptar-se a la digestió de noves proteïnes o de nous aliments que apareixen en el nostre entorn. Per tant, les futures generacions digeriran millor els transgènics que hi ha ara, que no pas nosaltres.

ÀLEX: Creus que és necessària l'educació alimentaria en els centres educatius? Per què?

XEVI: Crec que és indispensable, de fet, els nostres cursos i els cursos de creixement personal estan plens de persones que tenen aquesta inquietud, és una informació que tothom trop a faltar, quan tens una edat es genera aquesta pregunta, no quan tens vint o vint-i-cinc anys a no ser que tinguis problemes de salut, sinó que, apareix quan ets gran, tens fills, estàs amb un sobrepès, el cabell set cau, és allò que quan fas el sopar dels antics companys de classe i veus que hi ha alguns que tenen cares de joves i altres amb una mala cara que dius, ostres que li ha passat en aquest pobre nano. Per tant, moltes vegades és falta d'informació perquè tothom fa el que li dona la gana i el que més li agrada, això no vol dir que sigui el més saludable, per tant, si nosaltres tinguéssim la informació del que és bo i el que no, almenys podríem escollir que fer. Però moltes persones no tenen aquesta informació. Nosaltres, els cursos que oferim per no professionals, expliquem la importància de la salut hormonal, els problemes cardiovasculars, el sucre i la diabetis, el rendiment intel·lectual, psicològic, els neurotransmissors que ens ajuden al nostre estat d'ànim. Per tant, quan saps tot això, el dia que et digui que menjar quefir amb nabius va bé, ja no t'ho miraràs de la mateixa manera que si et dic, no tens quefir a casa teva, tu em diràs que diu aquest "friki" o nabius són massa amargs, a mi m'agraden més les taronges. Cada aliment té unes propietats i si es volen aconseguir un objectiu en concret, hi ha coses que t'ajuden més que d'altres. Per tant, l'alimentació hauria de ser assignatura obligatòria igual que la psicologia, això són coses que si no es fan a l'escola, la gent paga per tenir aquesta informació quan és més gran, sinó, no passa res, si la gent no se li desperta aquesta inquietud que se t'ha despertat ara els disset anys, per

preguntar-te temes com l'alimentació i la salut. Hi ha gent que no se li desperta mai això, quan arriba els quaranta anys es medica pel sucre, per la pressió, es pren antidepressius o es pren pastilles per dormir i senzillament no s'ha preocupat que té una responsabilitat molt gran a que ell li passi això o altres persones que coneix a la feina que estan bé i ell no es genera la pregunta de dir perquè a mi em passa això i els altres no? Senzillament dius, em passa això i punt, em prenc al medicament perquè és el que m'ha dit el metge, jo sempre diria: quin metge? El metge que té la mateixa sensibilitat que tu Àlex o un metge que senzillament no tenia cap mena d'interès per ajudar-te a millorar la teva vida? No tens bé el sucre, pastilles sucre, no vas bé de ventre, pastilles per anar de ventre, tens molts gasos, pastilles pels gasos, et sents deprimit, antidepressius, quina inquietud tenia aquest metge? Sempre hi ha professionals sanitaris que mai s'han preguntat tot això, de fet, no hi ha cap assignatura en la carrera de medicina que parli de l'alimentació.

ÀLEX: Per acabar, quin consell ens donaries com especialista de l'alimentació?

XEVI: Bona pregunta, recomanaria que primer de tot estiguem ben informats, anem amb professionals que us expliquin la importància de l'alimentació d'una manera rigorosa i científica. Jo tinc una plataforma que es diu "xeviverdaguer.com" i una acadèmia que es diu "Xevi Verdaguer". Allà donem cursos de formació, per parlar sobre com millorar i resoldre temes de salut i el perquè, tot demostrat científicament. Al meu equip soms més de trenta persones visitant a pacients que es troben malament. Al màster hi ha més de 50 professors de diferents disciplines que es dediquen a investigar. Expliquen totes les novetats.

Per tant, el més important és informar-se, perquè un cop saps el que et va més bé i el que necessita el teu cos, llavors amb aquest coneixement, tens la possibilitat de fer el que et doni la gana. Hi ha vegades que aquest coneixement s'ajusta i és adequat per aplicar-ho en aquell moment que ho has après, d'altres vegades és perquè estàs vivint amb una parella que l'importa una merda tot això, que passa completament i potser, no pots aplicar tot el que t'agradaria, tens als avis malalts, estàs en una residència d'estudiants i et donen el menjar fet, etc. Per tant, hi ha vegades que no s'ajusta al moment vital que estàs vivint. Crec que el més important és informar-se, perquè a partir d'aquí tu puguis començar a prendre millors decisions.
No crec amb cap dieta, com a dieta sana per a tothom. Però si que crec amb unes bases, que s'han de vigilar per a tothom, perquè no va bé, és a dir, s'ha de menjar poc blat, és un cereal que porta gluten, però també porta altres proteïnes i lactines com la aglutinina, que si un genera problemes l'altre també. Per tant, dins els cereals, el blat és el que s'ha de reduir més. Com a hàbits de vida saludable en general, vigilar no menjar del blat, equilibrar les proteïnes d'origen animal, la carn vermella toca un cop a la setmana, és a dir, si menges pernil dolç que ve del porc, vol dir que si ho has menjat un cop ja no pots tornar

a menjar porc durant tota la setmana, un cop has equilibrat les proteïnes i el blat vigilat, parlem dels sucres, els que hi ha en els refrescos, l'alcohol, les brioxeries, amagats en alguns aliments com en algunes xocolates, entre d'altres.

Hi ha gent que regularment menja aliments processats, perquè no té temps de preparar-se una amanida, uns llegums o arròs. Aquesta gent ho compra tot amb paquets, si t'ho emboliquen i ho posen en un supermercat saps que allò caduca i es farà malbé, per tant, per força hi posen conservants perquè sinó s'espatlla, mentre compres aliments processats que necessiten posar-se conservants o colorants, el teu cos té un extra per eliminar. Si els teus hàbits de vida estan plens de processats, que solen ser molt rics en sal i tot això anterior. Per tant, s'ha de tenir molt en compte, no sucres, no processats, vigilar amb les proteïnes, reduir el blat, i l'alcohol s'ha de beure molt esporàdicament.

ÀLEX: Moltes gràcies Xevi!

XEVI: De res!

Després de fer l'entrevista amb en Xevi Verdaguer, vaig voler fer dues entrevistes més amb dos santuaris animals.

El primer santuari que vaig entrevistar és el Frente L.A Santuario Aniamal, vaig fer l'entrevista amb el seu fundador anomenat Jose juntament amb la seva parella Mery. L'entrevista és en castellà ja que en Benito Jose és de Madrid.

ÀLEX: Buenas tardes Jose, para empezar la entrevista primero me gustaría que me comentases quien eres, que es un santuario y cuál es su labor?

JOSE: Soy Jose, tengo veintinueve años, empecé con el santuario hace tres años. Soy de Madrid, lo dejé todo en Madrid, la casa, el trabajo, la familia, amigos, todo, para venir a Galicia y montar el santuario, nosotros teníamos rescatados a varios animales allí en Madrid, la opción era darlos en algún hogar o buscar un lugar para ellos y vivir todos juntos. Buscamos por cualquier parte de España y al final encontramos una casa aquí en Galicia, vinimos para aquí sin pensárnoslo dos veces.

El santuario lo fundé junto con mi pareja Mery, ella tiene veintiséis años. Ella es psicopedagoga infantil y trabaja con niños, aparte de trabajar en el santuario.

Yo me dedicó solamente a trabajar en el santuario, toda la semana, las veinticuatro horas.
Luego, lo que es el santuario que tenemos, está en Lugo, consta de nueve hectáreas. Ahora mismo el censo de animales está en ciento cuarenta y seis.
Para mí, un santuario es un centro de rescate y recuperación de animales, los mal denominados de granja, aparte de esto, los que son rescatados se quedan en el santuario que es un lugar permanente para ellos, nunca salen de allí y se les cuida de por vida. Una labor que es la más importante, incluso más que la de rescatar animales, es la concienciación, también somos un centro de concienciación humana, esa labor es muy importante ya que cada persona con otra conciencia es un animal rescatado, son cientos al año, por lo tanto es una cosa que veo muy importante
.

ÀLEX: ¿Que te inspiro a formar o crear un santuario? ¿Y en qué año?

JOSE: Fundamos el santuario en el año 2017. Lo que me inspiró a fundar el santuario animal fue ver la necesidad de acoger a más animales, en aquel momento había bastantes santuarios en España, unos catorce, pero estaban siempre a tope, en aquel momento vi la necesidad, teniendo la oportunidad de mudarnos en una finca y montar un santuario. Definitivamente, el motivo fueron los animales.

ÀLEX: ¿Cómo os financias?

JOSE: Nos financiamos a través de donaciones, tenemos colaboradores puntuales, también tenemos socios y socias que colaboran mensualmente, madrinas y padrinos que acogen algún animal, tenemos una tienda on-line, eventos solidarios, entre otras cosas. Esto ayuda a pagar todo lo de los animales, lo que es la finca actualmente la paga Mery con su sueldo.

ÀLEX: ¿Recibís alguna ayuda del gobierno?

JOSE: Ninguna, para el gobierno, estos animales son considerados de consumo, no tiene derechos. Entonces, la única ayuda que podríamos recibir es la de la ganadería, anualmente nos darían “X” dinero por cada animal pero entraríamos en su juego, seria considerar a estos animales rescatados como animales de granja, por lo tanto, por parte del gobierno de ayuda para el santuario no existe. Como ganaderos sí que podríamos optar, pero no nos interesa ya que va en contra nuestros principios.

ÀLEX: ¿Qué dificultades os encontrasteis a la hora de poner en marcha este proyecto?

JOSE: En principio, la dificultad que nos encontramos fue al mudarnos a este lugar, no nos dejaban traer a los animales de Madrid aquí, debido que nosotros no teníamos regla, explotación y lo que es la ganadería de aquí estaba un poco

en contra. Nos ofrecieron la posibilidad de buscar una finca en otro pueblo, decían que era más bonito y que aquí no íbamos a estar bien. Todo lo demás ha ido muy bien.

ÀLEX: ¿Cómo es un día de vuestra vida en el santuario?

JOSE: Me levanto a las siete y lo primero que hago es preparar todos los desayunos de los animales. Mientras ellos desayunan yo lo hago también. Después de desayunar, les saco el pipi y la caca a los dos gatos con lesión medular que tenemos, porque hay que ayudarles. Luego doy de comer a los animales de dentro, después vuelvo a salir a fuera y empiezo a sacarlos a todos a las praderas, aplicarles las curas a todos aquellos que lo necesitan, a dar los desayunos personalizados (animales que necesitan una dieta especial) y una vez que están todos fuera comienzo a cambiar a todos los animales. Eso me dura más o menos, normalmente hasta las dos. Después como rápidamente, a las tres y media vuelvo a salir, empezamos a poner las cenas, renovar las aguas, hacemos algunas reparaciones, luego los habitantes del santuario siempre hacen alguna de las suyas y tenemos que ir detrás de ellos, también unos cuantos mimos, la verdad es que no paramos. Cuando llega la noche, entramos en el interior de la casa, recogemos todo lo que es la casa, limpiamos y damos de comer a los animales, otra vez el mismo proceso de las mañanas con los desayunos, el pipi y la caca de los gatos otra vez. Finalmente cuando terminamos todo esto, empezamos a contestar emails, contestar pedidos de la tienda, empaquetar los pedidos, así hasta que termina el día que suele ser hacia las once.

ÀLEX: ¿Se puede decir que estáis trabajando durante todo el día no?

JOSE: La verdad es que sí, pero es un trabajo con gusto, aunque trabajamos muy duro y mucho, es un trabajo muy agradecido. Yo no tengo sueldo, no cobro ni un céntimo, pero para mí, con todo esto ya soy millonario.

ÀLEX: ¿Has tenido que renunciar a algo para vivir y trabajar en un santuario?

JOSE: Aquí en Galicia hay mercado de animales, como había antiguamente, hay gallinas enjauladas, cabras atadas, palomas, etc. Tuvimos una cabra que se llamaba Federico. Él estaba en un puesto del mercado atado, cuando vio la oportunidad se escapó, estuvo veintiún días por ahí rondando solo por la zona y lo atropelló un coche. Al final, conseguimos que viniera al santuario cuando nos lo encontramos, a raíz de eso, empezamos a recibir amenazas de la persona que tenía atada a Federico. Le comentamos que habíamos atendido al animal, nosotros le devolvíamos el animal si nos pagaba la factura del veterinario, lógicamente para que nos diera al animal. Entonces nos cedió a Federico, pero al principio eran amenazas y a venir a las puertas del santuario.

Otro caso así un poco fuerte, fue un chico de Cataluña que rescataba animales por rescatar, a lo loco y siempre hay que ir con cabeza, los rescates tienen que ser con mucha cabeza, saber dónde hay que ir y con un lugar donde poder cuidarlos. Esta persona actuaba sin tener cabeza, rescató a varios cerdos y nos avisó, le dijimos que sí pero que tenía que esperar un mes, las cosas se complicaron, le avisamos que ya no podían venir porque nosotros no teníamos fondo para acogerlos pero que le íbamos ayudar a buscarles un sitio. Cosas como estas nos han pasado muchas veces, pero normalmente los rescates salen muy bien.

ÀLEX: ¿Que animales atendéis?

JOSE: Actualmente nosotros atendemos a cualquier animal que haya en el mundo que necesite ayuda. Nos hemos especializado en los animales que son mal denominados animales de consumo, pero si hay un jabalí, por ejemplo, que necesita nuestra ayuda lo atendemos.

El año que viene nos vamos a mudar a Asturias, vamos a coger un terreno mucho más grande y queremos especializarnos en animales grandes, vacas, toros, caballos, cerdos, etc. El motivo es porque allí es más difícil encontrar un hogar para estos animales.

ÀLEX: ¿En qué condiciones llegan estos animales?

JOSE: La gran mayoría llegan de explotaciones, los cuales han sido maltratados tanto físicamente como psicológicamente. A un animal también se le puede acosar psicológicamente, asustándole, entre muchas otras formas. Los animales vienen con problemas de personalidad, muchos animales vienen cohibidos, también vienen muchos en estado de anorexia grabe, llegan con parásitos, hasta el punto de expulsar las heces y estar llenas de gusanos, las aves desplumadas, vienen de situaciones muy tristes, con sarnas, lamentablemente las personas que se ponen en contacto con nosotros para el rescate de los animales ya es muy tarde y muchos cuando llegan fallecen. No podemos hacer nada por ellos.

ÀLEX: ¿Un santuario acoge a muchos animales distintos, como es la convivencia entre estos animales?

JOSE: Cada animal es un mundo, es como una persona. Hay animales que puede ser que no cuadren con otros animales y se llevan mal o de repente se emparejan con uno y crean una amistan. Depende de lo que haya vivido el animal, se incluyen mejor o peor. Normalmente la convivencia entre ellos es muy buena, aunque lleguen muy cohibidos y con problemas, siempre hay un animal que se acerca a ellos y les muestra el camino. En nuestro caso es Alberto, es un toro de tres añitos, que ya está casi por los seiscientos quilos, es un toro enorme, impone mucho al verle, pero en verdad es puro amor. Por

ejemplo, cuando llega una oveja nueva en el santuario y claro las ovejas son muy suyas, hasta que la meten en el grupo cuesta mucho, el primero que va es Alberto, siempre hay alguien que les ayuda, pero normalmente les cuesta a los pobres. Pero ya te digo que cada animal es un mundo, hay muchos casos, pero por caso general siempre hay un animal que les ayuda.

ÀLEX: ¿Que les diríais a esas personas que dicen que son amantes de los animales, por ejemplo, los perros y gatos, pero después se comen a otros animales?

JOSE: Les diría que busquen en su interior y que recapaciten, porque lo mismo que siente un perro lo siente un humano y al revés igual, lo mismo siente un gato, un toro y el resto de los animales. Simplemente tienen que abrir los ojos y recapacitar, abrir la mente y cuando lo hagan verán que todo ser que hay en la tierra es igual y tiene los mismos derechos de vivir.

ÀLEX: ¿Crees que la visión social de los conocidos como "animales de granja" está cambiando?

JOSE: Poquito a poquito está cambiando. Date cuenta que es una cosa que llevamos inculcada toda la vida, toda la existencia de la humanidad, entonces que lo cambiemos en poquitos años es muy difícil, es cierto que llevamos muchos años, pero los años que estamos dándole caña de verdad a esto son muy poquitos. Entonces es una cosa que va cambiando poco a poco per la gente se va dando más cuenta. Es muy complicado que la sociedad actual cambie de idea, pero las futuras generaciones son el futuro para el veganismo y para la empatía animal. Creo que dentro de no muchos años va a cambiar mucho la situación. Hay muchos colectivos de niños, padres, santuarios, protectoras y la gente empatiza, es cierto que a los mayores les cuesta más pero a los jóvenes hay un momento que de repente les cambia el chip. Hasta las grandes multinacionales están dando el paso y están haciendo otras opciones veganas en sus cartas y eso es muy importante.

ÀLEX: ¿Qué piensas del término: sociedad especista?

JOSE: En general, el termino especista, no especista o antiespecista es un término normal, es igual que una persona que coma carne o una que no. Hay gente que se lo toma como un ataque. Hay personas que no cree que los animales sean iguales y en verdad son especistas, la gente que empatiza con ellos, no se los come y no utiliza los animales como recurso, esas personas serán denominadas no especistas. Para mí, es un término normal, como ser español o francés. La sociedad que se denomina así, no lo veo como un insulto.

ÀLEX: ¿Crees que actualmente estamos delante una situación de holocausto animal?

JOSE: Es una pregunta con difícil respuesta, hay que valorar distintos factores. Es cierto que ahora mismo la producción animal es increíble lo que se está generando. Personalmente, creo que sí, porque estamos matando a muchos animales y estamos acabando con las especies del planeta.

ÀLEX: En la ciudad que yo vivo de unas treinta y seis mil personas se matan alrededor de once mil animales al día.

JOSE: Si, es que si se ve así en cifras en realidad es un holocausto. Es fea la expresión pero es así como lo dijo una persona judía que lo vivió, lo que están viviendo los animales es igual que un holocausto. Corrijo mi respuesta anterior y te lo afirmo.

ÀLEX: ¿Para terminar Jose, que les dirías a toda esas personas que consumen productos de origen animal?

JOSE: Les diría que miren más allá de lo que está enfrente suyo, que empaticen, si no són capaces de empatizar por la imagen que lo hagan por los sentimientos, les animo a introducirse al mundo del matadero que vean como es la cadena de producción, como es la vida del animal en libertad, que sentimientos tienen, si pueden acudir a un santuario para verlo que lo hagan que puedan relacionarse, estar con ellos y conocerles, van a cambiar tanto su vida como la de los animales y la del mundo entero. La ganadería está dañando a la naturaleza, al mundo completo, a todo. Los animales no són recursos. Si somos una especie tan superiores porque tenemos que tirar del sufrimiento de otras especies. Les diría eso, que se lo replanteen.

ÀLEX: Muchas gracias por todo, por atenderme la entrevista y por todo de verdad.

JOSE: No, muchísimas gracias a ti de verdad, de corazón. Ojalá hubiese más gente como tú.

Finalment, la segona entrevista, va ser amb la Fundación El Hogar, és el santuari animal més antic d'Espanya, vaig entrevistar a l'Oscar, és voluntari, s'encarrega de la part de conscienciació i d'informació del santuari animal.

Fundación El Hogar
Animal Sanctuary

ÀLEX: Què és un santuari i quina és la seva labor?

OSCAR: Un santuari és una ONG, és una organització, l'objectiu el qual és rescatar i donar una vida millor als animals que han sofert maltractaments o explotació. La feina que fem és recuperar i donar una segona oportunitat aquests animals on puguin mantenir una vida tranquil·la i també que puguin desenvolupar la seva naturalesa. Llavors, hi ha santuaris, com el nostre, que està especialitzat amb animals de granja, n'hi ha d'altres que estan especialitzats amb els animals salvatges, com podria ser el Wild Forest.

ÀLEX: Què us va inspirar a crear un santuari? A quin any es va fundar?

OSCAR: Com a fundació ho som des de l'estiu del 2019. Abans d'això, es va iniciar a Madrid, fent un rescat d'un gos, a partir d'aquí, te n'adones que vas rescatant gossos, gats, entre d'altres animals. Vam començar com El Hogar de Lucy, va ser la primera gossa rescatada. Després te'n adones que nosaltres ens dedicàvem a aquells animals que no tenen sortida, per la seva edat, per algun problema i són de difícil adopció. Després et planteges que és difícil ajudar amb uns i no amb altres, amb això desenvolupes una mentalitat molt més anti-especista. D'això fa uns catorze anys.

ÀLEX: Si no tinc entès malament, vau ser el primer santuari d'Espanya no?

OSCAR: Sí, vam ser el primer santuari multi espècie. Perquè és el que diem, ja hi havia gosseres, refugis de gats, però som el primer santuari que es va crear a Espanya especialitzat amb animals de granja.

ÀLEX: A on està situat el vostre santuari?

OSCAR: Fins fa poc estàvem a la província de Tarragona i ara estem a la zona de Roda de Ter.

ÀLEX: Com us financeu?

OSCAR: El finançament d'un santuari és únicament per donacions dels particulars o d'empreses. Però no hi ha cap mena de subvenció pública.

ÀLEX: Per tant, no rebeu cap ajuda del govern?

OSCAR: No hi ha cap ajuda del govern perquè no estem reconeguts com a tal, és a dir, nosaltres som un santuari, però a nivell legal nosaltres tenim els mateixos drets que una explotació ramadera. A nosaltres sens exigeix el mateix tractament, els animals tenen les mateixes revisions com si jo tingués una explotació ramadera, però com que no obtenim cap benefici d'aquesta explotació, perquè no hi ha explotació, doncs no podem demanar cap ajuda.

ÀLEX: És a dir, el govern ajuda a les indústries que exploten els animals?

OSCAR: Clar, com a ramader de la Unió Europea reps uns ajuts per el que és el teu negoci. En canvi, per salvar animals no reps res.

ÀLEX: Quines dificultats us vau trobar a l'hora de posar en marxa aquest projecte?

OSCAR: El fet de no tenir cap ajuda, el fet de no ser reconegut ja és una dificultat en si, perquè a nivell legal t'exigeixen una sèrie de papers i requisits que no compleixes perquè no tens aquesta finalitat, però alhora si vols estar registrat d'alguna manera has de complir.
Les altres dificultats són canviar la mentalitat de la gent, vivim en una societat que té molt catalogat quins animals serveixen per cada cosa, tenim animals de granja, mascotes, animals per caçar, exòtics... Quan dius que has salvat un gat o un gos és molt acceptat però si tu dius que has salvat un porc o una gallina doncs no, si és un colom o una rata doncs encara és pitjor, perquè sòn animals mal vistos per la societat. Les dificultats són més les traves burocràtiques i alhora les traves mentals de la gent, tenen que desaprendre tot allò que han rebut sempre sobre el que és el benestar animal i l'explotació.

ÀLEX: Com és un dia de la vostra vida en el santuari?

OSCAR: Ens llevem a les set del matí, després en repartim les tasques d'aquell dia, poden ser diverses, des de alimentar els animals, revisar tots els animals que necessiten cures diàries veterinàries i també tasques de manteniment del santuari. Ens dividim en equips, hi ha gent que sempre s'encarrega del mateix tipus d'animals però normalment és rotatiu. Ara estem fent les cases dels porcs, per quan arribi el fred intens, doncs hi ha gent que només es dedica a fer aquestes cases, que estan fetes amb materials totalment reciclables i amb donatius que ens fa la gent. Hi ha una gran tasca veterinària, com que tots els animals que tenim venen d'una explotació. No només per una explotació directa, sinó que també, per ser una espècie que durant anys ha sigut explotada i tractada. Com és el cas dels porcs amb l'excés de pes perquè la seva raça ja ha sigut tractada perquè tingui més carn.

ÀLEX: Després aquests porcs tenen dificultats per fer la seva vida amb normalitat?

OSCAR: Clar, per exemple amb les gallines està molt clar. Les gallines que nosaltres mengem són les gallines "broiler". Aquestes gallines al llarg de 50 anys han patit una mutació perquè cada cop nosaltres volíem pollastres més grans. Això el que fa és que se'ls alimenta d'una manera amb antibiòtics i tot, perquè amb quaranta dies tinguis gallines per menjar. Això fa que pateixin els ossos i el cor, perquè els òrgans no es desenvolupen tan ràpid com el seu cos

igual que el pes, no s'aguanten dretes perquè els seus ossos no aguanten el que han de suportar. Això també passa amb els porcs i amb els altres animals.

ÀLEX: Heu tingut que renunciar a alguna cosa per viure i treballar en un santuari?

OSCAR: Renunciar no, el que és evident és que faràs coses que normalment la gent no fa. Però quan fas algo perquè vols i perquè té un sentit ja no és una renuncia. Evidentment, si et passes des de les set del matí fins a les deu del vespre, que seria l'horari normal d'un santuari a l'estiu, doncs et queda molt poc temps per fer les teves coses. És una manera de fer vida que molta gent no entén, però no és una renuncia, només deixes de fer altres coses.

ÀLEX: Deu donar molta satisfacció treballar en un santuari i ajudar els animals no?

OSCAR: Clar, hi ha una part que és aquesta, la recompensa és al satisfacció de saber que estàs fent algo pels altres i això no es paga. D'altra banda, això també és dur, perquè t'arriben molts animals amb unes condicions que potser et duren dos dies o una setmana.
En el nostre santuari tots els animals tenen nom, saben d'on venen, sabem el tipus d'explotació que han patit, el sacrifici que hem fet tots per aquest animal, per tant, quan perds aquest animal és dur i potser amb una setmana en perds dos o potser estàs un mes que no en perds cap, mai se sap. És satisfactori i alhora també és dur.

ÀLEX: Quin tipus d'animals ateneu?

OSCAR: Els animals mal anomenats de granja, però per exemple nosaltres també tenim un cérvol, si t'arriba i tens les condicions necessàries per acollir-lo no li diràs que no, però si saps que hi ha altres santuaris especialitzats amb aquest animals el derives cap allà perquè saps que tindrà altres companys.

ÀLEX: En quines condicions arriben aquests animals?

OSCAR: Tot depèn des d'on arriben, si es una granja on hi hagut una denuncia perquè aquells animals estaven abandonats, doncs amb unes condicions bastant deplorables. S'ha de tenir amb compte que venen amb mals físics i psíquics. Nosaltres tenim algun animal que té por dels humans, perquè tota la vida ha patit maltractament per culpa d'aquests i l'animal t'identifica com a maltracta, té unes seqüeles psíquiques importants de readaptació. També hi ha animals que tenen l'esquena trencada i les potes de darrera no les sent. No només és maltracta físic, el que més costa de curar és el psíquic.

ÀLEX: Com és la convivència entre aquests animals?

OSCAR: Si hi ha una bona integració, la convivència és bona. Tenim uns parcs on viuen els porcs i les ovelles junts, quan hi apareix un gos per allà no tenen cap problema. També tenim gossos que conviuen amb gallines i ànecs, gossos i gats que dormen junts sense cap problema. Sempre que hi ha un problema és per el territori. Els santuaris sempre es divideixen per parcs (zones) separats i també hi ha zones comunes. Els animals que tenim tots tenen nom i una personalitat concreta, hi haurà porcs que quan els crides pel seu nom venen i altres que no voldran saber res de tu.

ÀLEX: Sí, com les persones.

OSCAR: Exacte, hi ha qui et cau bé i qui et cau malament. Però no hi ha problema, ells mateixos es marquen el territori i cap problema.

ÀLEX: Què els hi diries aquelles persones que diuen que són amants dels animals, com per exemple, els gossos i gats, però després és mengen altres animals?

OSCAR: No se'ls pot culpabilitzar en el punt que la societat ha estat creada així i has de desaprendre molt aquest discurs de, aquests animals són per menjar i aquests per tenir a casa. El que els hi diria és que s'informin, la informació i la formació és bàsica per crear empatia amb els animals. Per reconèixer que un animal necessita llibertat i una vida digna, has de conèixer aquell animal. Però quan et venen que un porc senglar ataca les collites o que és una plaga, doncs és complicat que empatitzis amb una animal que tel venen com si fos el pitjor. Sinó coneixes a l'animal, és molt difícil que empatitzis amb ell, després de l'empatia hi ha d'haver-hi compassió. Si tu reconeixes que una gallina està explotada, està molt bé que ho reconeguis, però la compassió passarà per no posar una gallina en el teu plat, aquest és el pas que es demana.

ÀLEX: Creus que la visió social dels coneguts com "animals de granja" està canviant?

OSCAR: Està canviant, això es posa en manifest amb el terme vegà, està creixent molt a nivell mundial, és a dir, hi ha una consciència de que els animals també tenen sentiments. Això també va associat a un fals benestar animal. Tota aquesta idea que ens estan venen amb aquest benestar animal, tenen com objectiu final a l'ésser humà, és a dir, una vaca que està ben cuidada, això està fet perquè doni més bona llet no està fet perquè la vaca estigui millor. S'ha demostrat que un animal que és feliç produeix més. Per tant, el fals benestar animal està orientat a la producció, no és un benestar animal real, és un benestar humà.

ÀLEX: Com us assabenteu dels rescats dels animals?

OSCAR: Els rescats, tal i com he dit abans, poden ser perquè l'administració t'avisi que hi ha una granja d'animals que necessiten una reorientació, això

seria una manera. Hi ha rescats que són de particulars que han vist un porc tirat per la carretera o hi ha hagut un atropellament. També hi ha molts rescats de persones que es compren un animal i resulta que s'han cansat, i busquen un lloc perquè el cuidin.

ÀLEX: Com es pot col·laborar amb el santuari perquè podeu continuar amb la vostra labor?

OSCAR: Una manera és ajudar-nos a comprar certs materials per el santuari, també es pot ajudar apadrinant o amadrinant un dels animals. Fent difusió de les nostres xarxes socials, perquè potser tu no ens pots ajudar però algú altre si. Fent donacions de menjar o de material, com per exemple mantes per l'hivern. Hi ha moltes maneres d'ajudar, una altra manera també és la que estàs fent tu, fent un treball per donar a conèixer aquests tema, qui realment vol ajudar ja troba el canal per fer-ho.

ÀLEX: Què en penses del terme: societat especista?

OSCAR: Estem immersos en una societat especista per tot això que hem estat parlant. Tenim els animals en funció de l'explotació que li donem o del benefici que en traiem. Mascotes són aquelles que viuen amb nosaltres i que ens aporten companyia, però sempre és de l'animal cap a l'humà, mai pensem que podem aportar als animals. Tenim uns animals que estan catalogats de granja, per tant, poden ser explotats perquè sempre s'ha fet així o animals que són de caça, per tant, cada diumenge pots sortir, pagar i matar animals, protegits per la llei. Vivim en una societat especista. Podem fer el paral·lelisme entre especisme i racisme, uns són discriminats per ser d'una altre espècie i els altres per ser d'una altra raça. Nosaltres fem la discriminació d'una espècie, perquè no la coneixem i no ens interessa conèixer-la. De la mateixa manera, quan t'ensenyen una imatge d'una foca i dius "ai que mona" , com que és llunyana, ets europeu i no menges foca et fa molta pena que la matin, també si t'ensenyen un colom, com que d'aquest animal no n'extreus res doncs no li fas cas. Sí, soms especistes.

ÀLEX: Creus que actualment estem davant d'una situació d'holocaust animal?

OSCAR: Sí, perquè hem arribat a uns nivells d'explotació brutals. Pensa que a Catalunya hi ha més porcs que habitants, és a dir, hi ha un holocaust perquè hi ha milions i milions d'animals assassinats cada dia. Ara estem parlant d'animals de granja, però les tones de peixos que es pesquen cada dia és enorme. Aquesta pesca, més del 50% torna a l'aigua morta, perquè és fa una pesca molt dolenta, d'arrossegament. Un holocaust sense dubte.
Avui ens hem assabentat que 17 milions de visons han estat assassinats per tenir COVID mentre s'ha demostrat que ells no poden contagiar a les persones. Fins i tot, hi ha granges que s'assemblen als camps de concentració que hi va haver en la segona guerra mundial.

També s'utilitza molt la paraula sacrifici, que és una manera suau de dir assassinar. Segons la RAE, és diu que només es poden assassinar persones i aquesta és una reivindicació que des del veganisme també fem, és a dir, els animals que no són humans, també poden ser persones no humanes, perquè només tenen dret les persones humanes i com que nosaltres demanem drets pels animals, el primer que hem de fer és tractar-los com a persones. La gent es pensa que una persona és un humà. Una persona és un individu que té unes característiques que el diferencien de la resta dels animals, tenen personalitat, és a dir, no és el mateix un porc que un altre, per tant, per què no els podem considerar persones?
Perquè etimològicament i per definició, si els consideréssim persones haurien de tenir drets, per tant, no els interessa.

ÀLEX: Al ser el primer santuari d'Espanya, com heu vist aquesta evolució del veganisme?

OSCAR: Hi ha pocs estudis sobre el tema del veganisme. Espanya, per el tema del tractament animal i el tema de caça està bastant enrere, per tant, no podem confondre veganisme amb no menjar carn, hem d'anar més enllà. Això, és una tendència i cada cop anirà a més. La prova és que les grans marques d'explotació animal s'estan sumant al veganisme, veganisme referint-se en productes basats en plantes, a treure les seves versions d'embotits sense carn, això no vol dir que siguin vegans, sinó que hi ha un nou mercat que els interessa. Però si que penso que hi ha més consciència, sobretot la gent jove, la gent gran és més difícil de canviar.

ÀLEX: Per acabar, què els hi diries a totes aquelles persones que consumeixen productes d'origen animal?

OSCAR: Que s'informin, per la importància de salut, un tema ètic i un tema de medi ambient. Aquí tot va relacionat, si estàs bé de salut, també et comportaràs d'una altre manera. Hi ha moltes raons per fer-te vegà o per no menjar carn, si ho vols deixar en aquest aspecte. Si vols fer-ho d'una manera més egoista, pots dir que ho fas per salut. Penso que el tema ètic hauria de ser el primer, a partir d'aquest, embarcar els altres dos.
Ara que tenim la informació, les dades sempre són objectives, per tant, sempre són creïbles, si consideres que a través de la informació que tens el teu abast i les dades que pots extreure, pots prendre una decisió, per tant, escolta i oblidat del que has après fins ara.

ÀLEX: Moltes gràcies per tot!

OSCAR: Gràcies a tu!

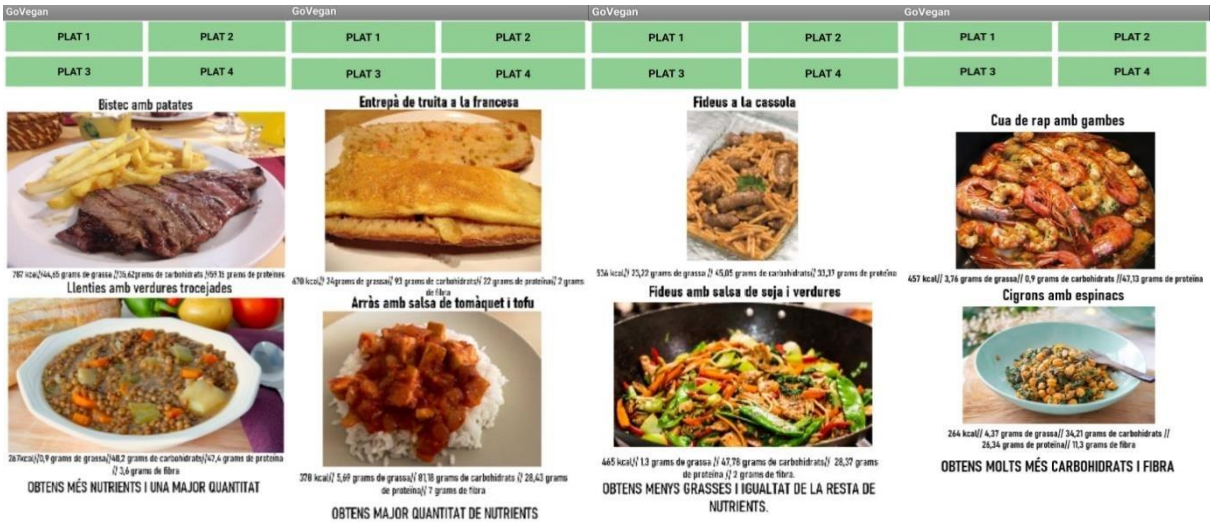
13. APLICACIÓ

Aquesta aplicació ha estat creada amb la finalitat de donar unes alternatives saludables i d'origen vegetal a les persones que no saben que menjar sinó és un plat amb productes animals.

L'aplicació té una finalitat informativa i només serveix com una referència per saber els diferents tipus de varietats alimentàries que podem optar abans que consumir un producte d'origen animal. En aquesta APP s'ha tingut en compte uns seguit de quatre plats amb productes d'origen animal, exposant les quilo calories i les quantitats de nutrients que ens aporten, també s'ha exposat quatre plats d'origen vegetal amb la mateixa informació.

L' aplicació es diu GoVegan i té un logotip amb els diferents animals que podem trobar en les granges.

Quan obrim l'aplicació ens trobem amb la pantalla principal i amb els quatre plats a la part superior de la pantalla del telèfon mòbil.



Aquests són els vuit plats que conté l'aplicació.

El primer plat està format per un bistec amb patates fregides i la seva alternativa són unes llenties amb verdures torcejades.

Bistec amb patates → 787 kcal//44,65 grams de grassa //35,62grams de carbohidrats //59.15 grams de proteïnes

Llenties amb verdures torcejades → 267kcal//0,9 grams de grassa//48,2 grams de carbohidrats//47,4 grams de proteïna// 3,6 grams de fibra

---

El segon plat està format per un entrepà de truita i la seva alternativa és un arròs amb salsa de tomàquet i tofu.

Entrepà de truita a la francesa → 670 kcal// 24grams de grassa// 93 grams de carbohidrats// 22 grams de proteïna// 2 grams de fibra

Arròs amb salsa de tomàquet i tofu → 378 kcal// 5,69 grams de grassa// 81,18 grams de carbohidrats // 28,43 grams de proteïna// 7 grams de fibra

---

El tercer plat està format per uns fideus a la cassola i la seva alternativa són uns fideus amb salsa de soja i verdures.

Fideus a la cassola → 536 kcal// 23,22 grams de grassa // 45,05 grams de carbohidrats// 33,37 grams de proteïna

Fideus amb salsa de soja i verdures → 465 kcal// 1,3 grams de grassa // 47,78 grams de carbohidrats// 28,37 grams de proteïna // 2 grams de fibra.

El quart i últim plat, està format per una cua de rap amb gambes i la seva alternativa són uns cigrons amb espinacs.

Cua de rap amb gambes → 457 kcal// 3,76 grams de grassa// 0,9 grams de carbohidrats // 47,13 grams de proteïna

Cigrons amb espinacs → 264 kcal// 4,37 grams de grassa// 34,21 grams de carbohidrats // 26,34 grams de proteïna// 11,3 grams de fibra

Per descarregar l'aplicació, des d'un telèfon mòbil s'ha d'anar el google drive, amb un dispositiu mòbil, del correu treballderecercaboscdelacoma@gmail.com hi haurà l'aplicació preparada per descarregar.

Perquè el vostre dispositiu mòbil l'accepti, primer haureu d'anar a configuració del mòbil i acceptar l'apartat que diu "Orígenes desconocidos" . A partir d'això, ja podreu gaudir d'aquesta magnífica aplicació.

14. CONCLUSIONS

Quan vaig començar aquest treball, tenia una visió d'aquest molt semblant, bàsicament, perquè aquest tema m'encanta des de fa un any i mig, no només l'he tractat per fer el treball, sinó que també pel coneixement propi que podia adquirir durant tot aquest temps. La meva idea des d'un principi sempre ha sigut buscar la relació que tenen alguns aliments amb certes malalties.

Des d'un començament, ja no va anar com em pensava, molta informació que trobava es contradeia constantment. Però, gràcies als estudis científics vaig poder verificar tota la informació i contingut que anava cercant.

L'objectiu, des d'un començament era exclusivament l'alimentació, però quan vaig veure tot el que els hi feien als pobres animals per un tipus de dieta perjudicial, vaig trobar l'oportunitat de poder incloure aquest tema en el meu treball, així també, el faria més ric.

Després de tot el que he anat aprenent durant aquest estudi, les enquestes i les entrevistes, he pogut arribar a una conclusió. És totalment necessària l'assignatura d'alimentació en els centres educatius, ja que és una matèria que pot ajudar a les persones a prevenir i revertir moltes malalties. També, és importantíssim deixar el consum de productes d'origen animal, per acabar amb el benefici econòmic d'aquesta gran indústria càrnica que està acabant amb tots. La salut és una cosa que preocupa a gran part de la població, una cosa essencial en les nostres vides, però actualment estem davant d'una societat malalta, avui dia, qui més o qui menys, té algun problema de salut. Per això és tant important fer aquest canvi de xip, començar a mantenir una alimentació basada amb vegetals. Tot això farà que s'acabi l'explotació animal, gran part de la desforestació, la sequera, entre moltes altres coses.

Cadascú té l'oportunitat d'aportar el seu gra de sorra, per començar a construir un món millor per els nostres pares, avis, germans, amics, fills, un món millor per tots. La lluita d'avui serà la victòria de demà.

14. AGRAÏMENTS

Agraeixo molt tota l'ajuda i el tracta rebut a l'hora de fer aquest treball per part de les següents persones: Manel Àguila, José, Mery, Oscar i Xevi Verdaguer.

Sense vosaltres no hagués sigut el mateix.

GRÀCIES!

15. WEBGRAFIA I BIBLIOGRAFIA

WEBGRAFÍA

Anònim (2018) *Aditivos alimentarios. Organización Mundial de la Salud*. Consulta: 23/5/2020. Lloc web: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-additives

Anònim (2018) *Agricultura y ganadería en España y Europa.* Instituto Nacional de Estadística. Consulta: 09/11/2020. Lloc web: https://www.ine.es/censoagrario/censoag_folleto.pdf

Anònim (2016) *Aliments transgènic.* Greenpeace. Consulta: 22/10/2020. Lloc web: https://es.greenpeace.org/ca/trabajamos-en/agricultura/transgenicos/

Anònim (2018) *Animales omnívoro.* Cumbre pueblos. Consulta: 3/08/2020. Lloc web: https://cumbrepuebloscop20.org/animales/omnivoros/

Anònim (2020) *¿De dónde viene la sal? Sal Roche*. Consulta: 13/05/2020. Lloc web: https://salroche.com/blogs/todo-sobre-la-sal/de-donde-viene-la-sal

Anònim (2008) *Definición de carne.* Definición.com. Consulta: 06/05/2020. Lloc web: https://definicion.de/carne/

Anònim (2020) *Els llegums*. Generalitat de Catalunya. Consulta: 23/05/2020. Lloc web: http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/els_aliments/llegums/

Anònim (2020) *Hierro*. National Institutes of Health. Consulta: 01/06/2020. Lloc web: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-DatosEnEspanol/

Anònim (2016) *Lista de aditivos alimentarios*. Aditivos alimentarios. Consulta: 23/05/2020. Lloc web: https://www.aditivos-alimentarios.com/

Anònim (2018) *Peix blanc i blau*. Freskibo. Consulta: 30/05/2020. Lloc web: https://www.freskibo.es/ca/pescado-azul-vs-pescado-blanco-propiedades-diferencias-beneficios/

Anònim (2020) *Propiedades de la sal*. Semana. Consulta: 13/05/2020. Lloc web: https://www.semana.es/salud/propiedades-sal-beneficios-perjuicios-sal-comun-20200523-002212936/

Anònim (2007) *Ptalina*. Etimología de ptalina. Consulta: 04/10/2020. Lloc web: http://etimologias.dechile.net/?ptialina

Balmaseda, Zahira (2020) *Diferencies entre la digestión del perro y del humano.* Soyunperro.com. Consulta: 17/09/2020. Lloc web: https://soyunperro.com/diferencias-entre-la-digestion-de-un-perro-y-un-humano/

Bentoldrà, Irene i Llobera, Xavier (2017) *Temes i treballs de ciencias*. Àlber ambiental. Consulta: 14/07/2020. Lloc web: http://www.xtec.cat/ceipalber/ciencia/aliment/greixos.htm

Blázquez, Tania (2016) *Beneficios y prejuicios de consumir sal*. MiaRevista. Consulta: 10/06/2020. Lloc web: https://www.miarevista.es/salud/articulo/beneficios-y-perjuicios-de-consumir-sal-631478614058

Castillero, Oscar (2017) *Aditivos alimentarios*. Psicología y mente. Consulta: 04/06/2020. Lloc web: https://psicologiaymente.com/nutricion/aditivos-alimentarios

Fernández, Laura (2019) *Animales frugívoros*. Ecología verde. Consulta: 16/10/2020. Lloc web: https://www.ecologiaverde.com/animales-frugivoros-caracteristicas-y-lista-de-ejemplos-2367.html

Ferreirim, Luís (2019) *¿Cuánto contamina la carne industrial?* Greenpeace. Consulta: 09/11/2020. Lloc web: https://es.greenpeace.org/es/noticias/cuanto-contamina-la-carne-industrial/

Flim, Carlos (2009) *5 desventajas de tomar sal en exceso*. Salud digital. Consulta: 18/08/2020. Lloc web: https://www.clikisalud.net/5-desventajas-ingerir-sal-exceso/

García, Salvador (2018) *Uso dañino del clembuterol para engorda de ganado*. El financiero. Consulta: 02/07/2020. Lloc web: https://www.elfinanciero.com.mx/opinion/salvador-garcia-linan/uso-danino-del-clembuterol-para-engorda-de-ganado

Guardiola, Francesc (2014) *Prevenció de l'oxidació en aliments enriquits en ferro*. Libifood. Consulta: 24/05/2020. Lloc web: https://libifood.wordpress.com/projectes/oxidacio-estabilitat-i-qualitat-projectes/oxidacio_aliments/prevencio-de-loxidacio-en-galetes-enriquides-en-ferro/

Javi (2015) *¿Cómo destruir el planeta?* Mi aventura viajando. Consulta:11/09/2020. Lloc web: https://miaventuraviajando.com/como-destruir-el-planeta-aceite-palma-verguenza-sudeste-asiatico-plantacion-desde-dentro/

Livingston, Floyd ; Gavin, Mary (2017) *Síndrome de la muerte súbita en lactantes*. KidsHealth. Consulta: 04/09/2020 Lloc web: https://kidshealth.org/es/parents/sids-esp.html

Martínez, Carla (2017) *És tan dolent l'oli de palma?* Ets el que menges. Consulta: 28/07/2020. Lloc web: https://etselquemenges.cat/repte/es-tan-dolent-loli-de-palma

Martínez, Raúl (2019) *Pinsos per animals, perillosos per a la salut*. Bioeco Natural. Consulta: 10/10/2020. Lloc web: https://www.bioecoactual.com/ca/2019/11/21/pinsos-per-animals-perillosos-per-a-la-salut/

Navarro, Claudia (2020) *Los 6 tipos de aditivos más preocupantes. Cuerpomente*. Consulta: 09/05/2020 Lloc web: https://www.cuerpomente.com/alimentacion/nutricion/6-tipos-aditivos-mas-preocupantes_2408

Nelson, Jennifer (2017) *Nutrición y comida saludable*. MayorClinic. Consulta: 12/10/2020. Loc web: https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/fish-and-pbcs/faq-20348595

Portatalín, Beatriz (2019) *Cantidad de hierro que tienes que tomar al día*. El español. Consulta:09/05/2020. Lloc web: https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20191216/cantidad-hierro-tomar-dia-puedes-conseguirla/451706008_0.html

Sapiña, Fernando (2007) *La tècnica de la fregida*. Mètde.cat. Consulta: 13/06/2020. Lloc web: https://metode.cat/revistes-metode/seccions/la-ciencia-a-taula-seccions/la-tecnica-de-la-fregida.html

Sevilla, Mar (2018) *¿Qué alimentos tienen más fibra?* Cuidate. Consulta: 15/07/2020. Lloc web: https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2018/08/22/-alimentos-fibra-166866.html

Tango, Dr. (2008) *Edulcorantes y azúcares*. MedlinePlus. Consulta: 01/11/2020. Lloc web: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002444.htm

Tellez, Cèlia (2016) *Com fregir els aliments*. Marfanta.com. Consulta: 13/06/2020. Lloc web: http://hemeroteca.marfanta.com/opinio/Fregir_els_aliments/132

Vilallonga, Joan (2015) *Colesterol bo, colesterol dolent*. Psicologia en càncer. Consulta: 25/07/2020 Lloc web: https://psicologiaencancer.com/colesterol-bo-colesterol-dolent/

Zepeda, Mayra (2015) *El origen de la sal, un tesoro gastronómico*. Animal Gourmet. Consulta: 03/06/2020 Lloc web: https://www.animalgourmet.com/2017/08/15/origen-la-sal-tesoro-gastronomico/

BIBLIOGRAFÍA

AXE, Josh. *Todo está en tu digestión.* Paidós. (2017)

BREDESEN, Dale. *El fin del alzheimer.* Grijalbo. (2018)

FORTUNATO, Mario. *La mejor dieta anti-cáncer.* CreateSpace (2015)