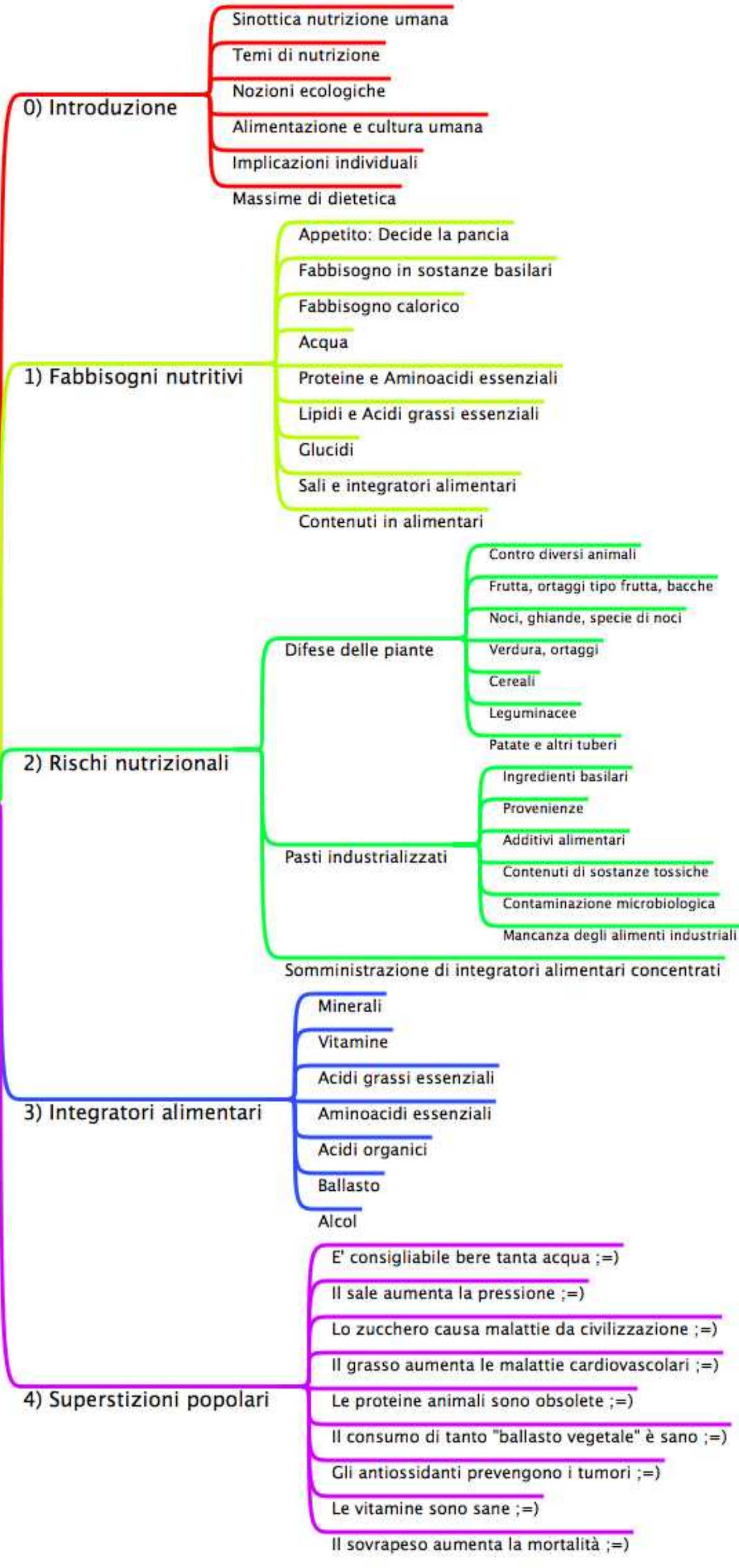


MmP 13



0) Introduzione

- Sinottica nutrizione umana
- Temi di nutrizione
- Nozioni ecologiche
- Alimentazione e cultura umana
- Implicazioni individuali
- Massime di dietetica

1) Fabbisogni nutritivi

- Appetito: Decide la pancia
- Fabbisogno in sostanze basilari
- Fabbisogno calorico
- Acqua
- Proteine e Aminoacidi essenziali
- Lipidi e Acidi grassi essenziali
- Glucidi
- Sali e integratori alimentari
- Contenuti in alimentari

2) Rischi nutrizionali

- Difese delle piante
 - Contro diversi animali
 - Frutta, ortaggi tipo frutta, bacche
 - Noci, ghiande, specie di noci
 - Verdura, ortaggi
 - Cereali
 - Leguminacee
 - Patate e altri tuberi
- Pasti industrializzati
 - Ingredienti basilari
 - Provenienze
 - Additivi alimentari
 - Contenuti di sostanze tossiche
 - Contaminazione microbiologica
 - Mancanza degli alimenti industriali
- Somministrazione di integratori alimentari concentrati

3) Integratori alimentari

- Minerali
- Vitamine
- Acidi grassi essenziali
- Aminoacidi essenziali
- Acidi organici
- Ballasto
- Alcol

4) Superstizioni popolari

- E' consigliabile bere tanta acqua ;=)
- Il sale aumenta la pressione ;=)
- Lo zucchero causa malattie da civilizzazione ;=)
- Il grasso aumenta le malattie cardiovascolari ;=)
- Le proteine animali sono obsolete ;=)
- Il consumo di tanto "ballasto vegetale" è sano ;=)
- Gli antiossidanti prevengono i tumori ;=)
- Le vitamine sono sane ;=)
- Il sovrappeso aumenta la mortalità ;=)