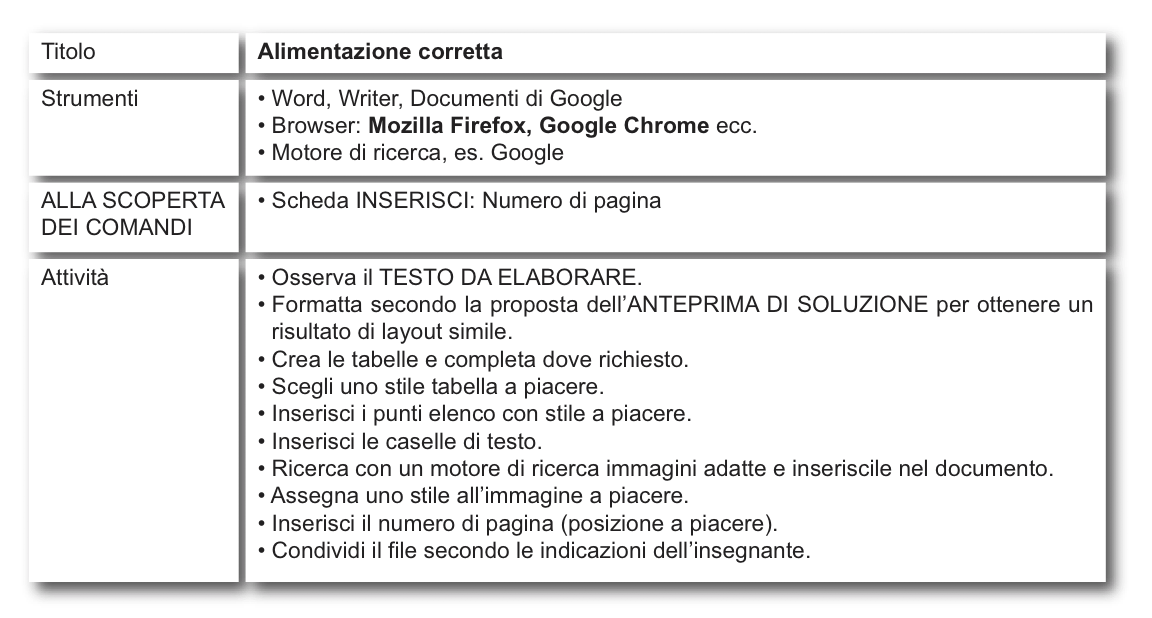
Alimentazione corretta



TESTO DA ELABORARE

LA VITAMINA “E” ↲↲ PRESENTE NELLA DIETA MEDITERRANEA, ↲ LA VITAMINA “E” ↲ RENDE INOSSIDABILI LE MEMBRANE CELLULARI ↲ E DIFENDE I TESSUTI ↲ DAI DANNI DEI RADICALI LIBERI. ↲ DOVE SI TROVA LA VITAMINA E? ↲ La vitamina E è una vitamina liposolubile che non viene fabbricata dall’organismo, ma si trova negli alimenti che sono ricchi di acidi grassi polinsaturi: ↲ Frutta secca (noci, mandorle); ↲ Germe di grano; ↲ Olio vegetale di mais, soia, girasole ed oliva e margarina. ↲ Tale vitamina esercita una potente azione antiossidante anche sui grassi che sono presenti negli alimenti che mangiamo; essa purtroppo è sensibile alla luce, al calore e all’aria e tende quindi a perdere la sua efficacia. La sua azione benefica dipende quindi da quanta ne introduciamo nel nostro organismo: più ne introduciamo, meglio ci fa!! ↲ QUANTA CE NE SERVE PER STARE BENE? ↲ Il fabbisogno giornaliero di questa vitamina dipende dalla quantità di acidi grassi polinsaturi che si ingeriscono con l’alimentazione. ↲ E’ stato stimato che il consumatore medio italiano introduce ogni giorno circa 20 milligrammi contro gli 8 che sarebbero raccomandati dagli esperti nutrizionisti? ↲ Una dose eccessiva di vitamina ci può far male? Assolutamente no! ↲ inserisci casella di testo ↲ I radicali liberi sono sostanze che aggrediscono le membrane delle cellule di cui il corpo umano è costituito, danneggiandole; i tessuti si degradano ed invecchiano. ↲ La vitamina E ha la capacità, come alcune altre vitamine (A e C) di neutralizzare i radicali liberi, proteggendo in tal modo le nostre cellule. ↲ inserisci casella di testo ↲ Le vitamine sono sostanze attive in minima quantità, ma indispensabili per molti processi biologici. ↲ Non potendo essere sintetizzate dall’organismo devono essere fornite con i cibi o, in casi particolari, con integratori alimentari e altri prodotti dietetici. ↲ La carenza di vitamine determina quadri clinici più o meno gravi a seconda del tipo di vitamina mancante. ↲

Tabella 1 e tabella 2 (da completare):

La tabella 2 va completata ricercando le informazioni nel libro di testo di biologia o nel Web.

ALCUNE VITAMINE IDROSOLUBILI

VITAMINA C Presente nei vegetali; fondamentale per il buon mantenimento dell’apparato osseo, vascolare e dentario

VITAMINA B1 Presente nei germi di grano, nel lievito di birra, nei cereali integrali e nei molluschi; favorisce l’attività del sistema nervoso

VITAMINA B2 Presente nei cereali, nella carne, nel latte e nei vegetali verdi; favorisce la produzione di energia muscolare

VITAMINA B6 Partecipa al metabolismo delle proteine ↲

ALCUNE VITAMINE LIPOSOLUBILI

VITAMINA A Importantissima per il corretto mantenimento delle mucose e per la prevenzione dei tumori

VITAMINA D Presente nei latticini e nel rosso dell’uovo; essenziale per la crescita e lo sviluppo delle ossa

VITAMINA E Presente ……completa tu…..; agisce come potente antiossidante

VITAMINA K Presente nei vegetali a foglia verde e nel latte; essenziale per la coagulazione del sangue ↲

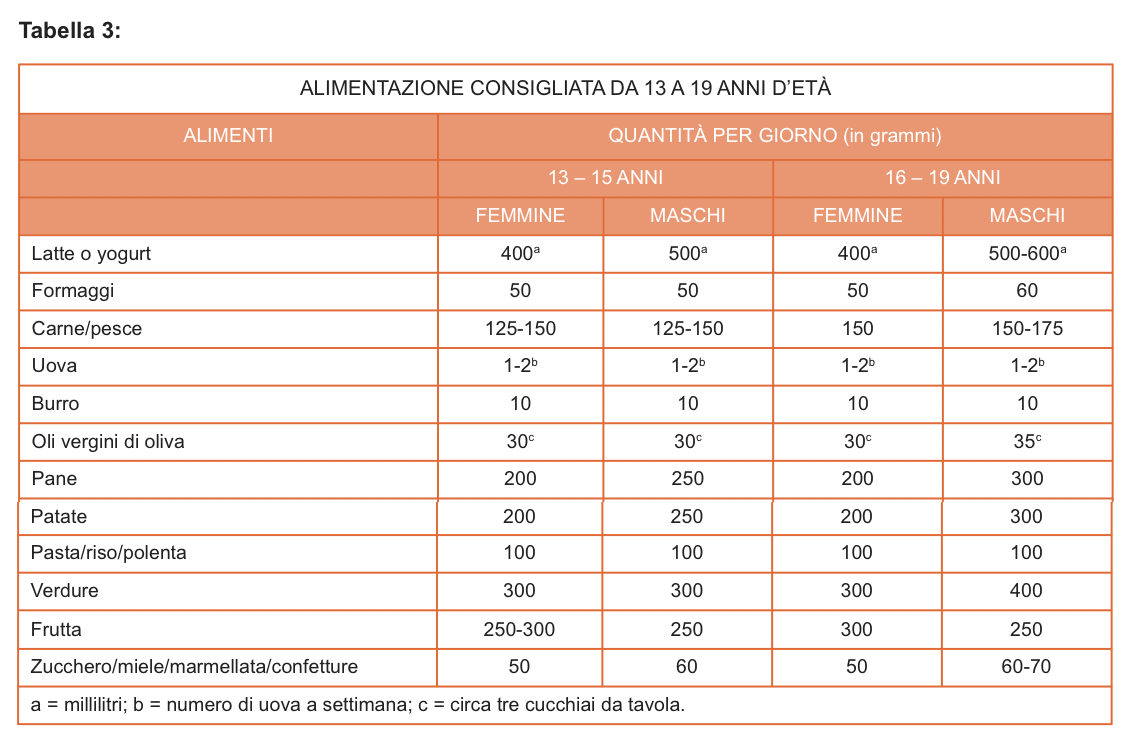


Tabella 4 (da completare):

La tabella 4 va completata inserendo X nella colonna che si intende scegliere per la risposta.

E TU? Come mangi? ↲ Elabora la seguente tabella, in cui riporti la tua alimentazione tipo settimanale; formatta la tabella, stampala e confrontala con quella dei tuoi compagni. Cercate di individuare eventuali grandi differenze nel tipo di alimentazione, anche osservando la tabella guida qui sopra riportata. ↲

