

FEM SALUT

El colesterol, la dieta i l'ou.

Ja fa temps que se sap que els nivells elevats de colesterol en la sang, estan relacionats amb el risc de patir malalties cardiovasculars; aquest és el motiu de que s'aconsellés limitar el consum dels aliments rics en colesterol, com per exemple l'ou.

Avui es coneix que hi ha altres causes tant o més importants, tal com els factors genètics o de l'herència, la velocitat del trànsit intestinal, el sedentarisme o l'obesitat, que poden afavorir els nivells alts de colesterol.

Pel que fa a la dieta, cal valorar-la en el seu conjunt i assumir que és convenient limitar el consum dels greixos totals i especialment dels saturats, però també menjar aliments rics en fibra i d'altres rics en fitosterols (peix).

L'ou és un dels aliments més complets ja que els nutrients que conté compleixen funcions molt importants per la salut. Menció apart del colesterol, l'ou ens aporta:

- Proteïnes d'alt valor biològic i fàcils de digerir.
- Minerals. Fòsfor, seleni, ferro, iode i zinc.
- Vitamines: A, B2, B12, D, E i K.
- Greixos, dels quals aproximadament 2 g són saturats, 1,1 g polinsaturats i 3 g monoinsaturats.

El contingut energètic per cada ou és d'unes 75 quilo calories.

S'aconsella consumir l'ou com un aliment més de la dieta equilibrada, amb la freqüència de 3-4 a la setmana. Les persones que han de vigilar el consum de greixos i de colesterol, és bo que sàpiguen que en l'ou es troben al rovell; la clara està constituïda bàsicament per proteïnes.

Per tal de prevenir possibles problemes amb el consum d'ous (salmonelosi), s'aconsella:

- Comprar sempre ous amb la closca intacta i neta. Respectar la data de consum preferent que ha d'estar impresa en l'envàs.
- No rentar els ous abans de posar-los a la nevera per a la seva conservació.
- No trencar l'ou en el mateix recipient on es vagi a batre. No separar la clara del rovell amb la closca de l'ou.
- Quallar bé les truites i mantenir-les refrigerades en cas de que no es consumeixin de seguida. No deixar els ous ni els aliments fets amb ous a la temperatura ambient.

Més val prevenir En un altre ordre de coses, recordeu que estem en època de vacunacions; estigueu atents als avisos dels serveis sanitaris.

Benvolguts tots :

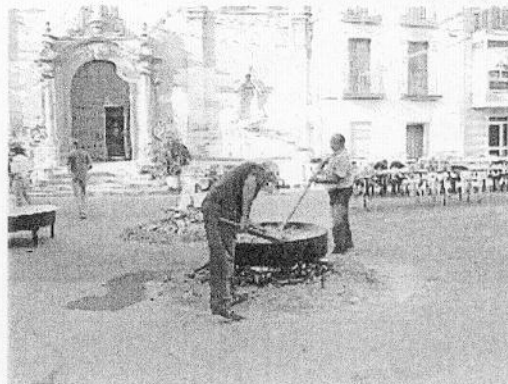
Voldríem compartir amb tots vosaltres l'enriquitment que ha suposat pel poble d'Almatret la festa per reparar el campanar de l'església de St. Miquel Arcàngel.

Primerament, perquè s'ha refet el campanar que els tècnics ens recomanaven a fer i que ens ha tret el possible mal de cap que el deteriorament hagués pogut ocasionar.

En segon lloc, com una vegada més s'ha viscut una festa que la unit encara més els vincles afectius entre tots els habitants del poble.

Que Déu us beneeixi i que el nostre patró St. Miquel faci que visquem amb joia aquest dies en els quals celebrem la seva festa.

Mossèn Manel i la Junta Parroquial.



Obres al campanar i el sopar de germanor Almatret 2003