

Titlu:

Biblia alimentara - Descrierea detaliata a tuturor aditivilor alimentari din Uniunea Europeana



Autor(i):

- **Dr. Gheorghe Mencinicopschi**

Editura: [Litera](#)

An aparitie: 2010 (editie revizuita si adaugita)

Nr. pagini: 176 pagini

Prezentare:

Fiecare individ, dar si colectivitatea este preocupata de marile probleme ale alimentului, alimentatiei si comportamentului alimentar, cautandu-se solutii corecte la intrebarile: ce, cum, cand, cat si unde mancam pentru satisfacerea necesitatilor fiziologice dar si culturale, cunoscut fiind faptul ca hrana si stilul de viata sunt factorii esentiali ai prevenirii bolii, mentinerii sanatatii, cresterii calitatii vietii si incetinirea imbatranirii.

De altfel stiinta moderna, Nutrigenomica, a demonstrat la cel mai profund nivel, cel molecular ca „suntem cu adevarat ceea ce mancam si ceea ce au mancat parintii si stramosii nostri”, ca suntem fiinte unicate si ca avem nevoie de o dieta strict personalizata, ca suntem in concluzie suma alegerilor noastre inclusiv celor alimentare. Alimentul, analizat dintr-o perspectiva holistica, este mult mai mult decat ceea ce pare a fi, pentru unii un prilej de desfatara, pentru altii o necesitate fiziologica sau ambele.

In fapt alimentul este un principal purtator de informatie din mediul inconjurator necesara bunei functionari a entitatii „om”, care biologic, este un sistem deschis informational, cu autoreglare si evolutie antientropica. Aceasta informatie a matricei alimentare este inscrisa atat in compozitia:

- macronutrientilor (proteine, lipide, glucide);
- micronutrientilor (macroelemente, microelemente, vitamine, enzime);
- non-nutrientilor (fitochimicale), dar mai ales in raporturile cantitative si calitative in care se gasesc acestea.

In acest mod alimentul natural (microorganisme, plante, animale salbatice) este de fapt o matrice informationala extrem de complexa care transmite semnale din mediul inconjurator masinarii informatice a organismului uman.

Informatiile naturale transmise de alimentele naturale organismului uman mentin starea de sanatate individuala, dar si integrarea lui corecta in mediu social si biologic, si in final determina echilibrul speciei umane in biosfera.

Fiinta umana, prin exceptionalele ei resurse cognitive, isi poate ajusta, regula aportul alimentar pentru a corespunde necesitatilor nutritive fiziologice individuale, printr-un mecanism complex de invatare si experienta proprie. In timp, acest mecanism poate permite individului sa recunoasca si sa deosebeasca produsele cu efect favorabil de cele cu efect daunator.

Din pacate, conditia principala pentru a realiza aceste alegeri functioneaza numai daca alimentele au proprietati senzoriale diferite. Organismul nu poate insa aprecia calitatea nutritionala a alimentului doar prin intermediul simturilor.

Din nefericire, tocmai aici actioneaza industria moderna de alimente, creand produse cu proprietati senzoriale din ce in ce mai ridicate, dar avand calitate nutritionala scazuta. Astfel se

Scris de Administrator
Miercuri, 29 Decembrie 2010

naste prapastia intre proprietatile senzoriale exceptionale ale alimentelor si proprietatile lor nutritionale scazute, exprimate in profiluri nutritionale dezechilibrate, periculoase.

*Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi,
Director al Institutului de Cercetari Alimentare - ICA Bucuresti*

Cuprins:

Adresabilitate:
Medici practicieni de diferite specialitati, nutritionisti, publicul larg.

Pentru a cumpara cartea vedeti [Editura Litera](#) .