

TROBADA  
GASTRONÒMICA-NUTRICIONAL

---

NUTRICIÓ SALUDABLE  
I ENZIMS DIGESTIUS

---

DRA. MONTSE FOLCH  
METGE NUTRICIONISTA

CENTRE MÈDIC TEKNON  
BARCELONA

La NUTRICIÓ ENZIMÀTICA, juntament amb una correcta ALIMENTACIÓ i EXCERCICI FÍSIC, son els remeis fonamentals per la salut de totes les cèl·lules del nostre organisme.

Els enzims converteixen els aliments que ingerim en energia perquè el nostre cos la pugui utilitzar.

Els enzims són proteïnes que poden adquirir-se a partir dels aliments o produïdes pel propi organisme. Han de ser presents en qualsevol reacció química del nostre cos. Fins i tot les vitamines, minerals i hormones no poden exercir la seva funció sense enzims.

Els enzims alimentaris es troben intactes en els aliments crus.

Aquests aliments crus aporten enzims que ajuden a digerir-los.

En cuinar els aliments es redueixen els enzims que contenen, obligant al organisme a produir tots els enzims necessaris per a completar el procés de la digestió.

Els enzims són la força motriu de l'organisme; sense ells els 45 nutrients essencials no poden ser completament utilitzats pel nostre organisme.

## QUÈ ÉS LA NUTRICIÓ?

Nutrició és la capacitat de :

- Consumir els 45 nutrients essencials.
- Digerir aquests nutrients.
- Absorbir-los.
- Transportar-los a l'interior de les cèl·lules.
- Metabolitzar aquests nutrients i eliminar les deixalles sense convertir-los en greix.

Els 45 nutrients essencials són:

- Hidrats de carboni
- Lípids (greixos)
- Proteïnes
- Aigua
- 9 aminoàcids essencials
- 13 vitamines
- 19 minerals més de 1300 enzims

Ingerir aquests nutrients (el que inclou ingerir els seus enzims) en quantitats adequades, asseguraran una bona nutrició.

Una òptima salut és funció directa de la capacitat de digerir i utilitzar els aliments, i eliminar els subproductes derivats d'aquest procés.

La majoria de les malalties s'inicien al aparell digestiu:

**“NO ÉS EL QUE MENGEM SINÓ  
COM HO DIGERIM“**

El 80% de l'energia del nostre organisme, s'obté a partir del procés digestiu.

Quan la capacitat de l'organisme de produir enzims s'afebleix, la nostra salut es pot veure compromesa.

Els enzims es classifiquen en tres categories en funció de la seva activitat:

- ENZIMS DIGESTIUS
- ENZIMS ALIMENTARIS
- ENZIMS METABÒLICS

# ENZIMS DIGESTIUS

Estan sintetitzats pel nostre propi sistema digestiu. Són els encarregats de dur a terme el procés metabòlic de la digestió. Són:

Amilasa

Proteasa

Lipasa

Celulasa

Lactasa

Sucrasa i Maltasa

# ENZIMS ALIMENTARIS

Són presents en els aliments que ingerim, estant intactes en els aliments crus.

# ENZIMS METABÒLICS

Són presents per tot l'organisme. Són els que fan funcionar el cos humà. Perquè es produeixi una correcta digestió, són necessaris 4 enzims majors i altres enzims menors.

# ENZIMS MAJORS

**L'AMILASA**, ajuda en la digestió dels carbohidrats (fruites, verdures, pasta, pa...)

**LA PROTEASA** digereix les proteïnes (carn vermella, carn blanca, peix, marisc, ous)

**LA LIPASA** descompon els greixos i col·labora en l'equilibri dels àcids grassos.

**LA CELULASA** descompon la cel·lulosa (fibra, que es troba en les verdures i altres vegetals).

Altres enzims menors amb funcions importants al nostre organisme son:

**LA BROMELAÍNA** enzim derivat de la pinya.

**LA PAPAÍNA** enzim derivat de la papaia.

**LA PEPSINA** enzim elaborat pel nostre estómac.

Els tres enzims anteriors ajuden a descompondre les proteïnes.

**LA LACTASA** enzim produït al intestí durant l'infància dels mamífers. Descompon la lactosa (disacàrid) en glucosa i galactosa.

**LA SACARASA I LA MALTASA** es troben en l'intestí prim. Ajuden a digerir els sucres dels aliments. Descomponen la sacarosa i la maltosa en sucres més simples.

# ACCIONS GENERALS DELS ENZIMS

Netejar i purificar la sang

Potenciar el sistema immunitari

Digerir els greixos

Reduir el colesterol

Potenciar la capacitat mental

Netejar el còlon

Millorar el descans.

Reduir sobrepès i greix.

Millorar l'aspecte de la pell.

Equilibri bacterià intestinal.

# PER QUÈ SÓN NECESSÀRIS ELS ENZIMS?

Necessitarem els enzims sempre que els aliments ingerits s'hagin cuït, fregit, processat o alterat d'alguna manera. Els enzims es destrueixen per la calor que es produeix tant en l'ebullició com en els microones, olles de pressió... Fins i tot uns certs mètodes de fer suc que provoquen calor per fricció, poden suprimir l'acció enzimàtica digestiva dels aliments espremutos.

Amb l'edat es va reduint la capacitat d'absorció dels nutrients i antioxidants dels aliments.

El nostre organisme pot obtenir els enzims només per dues vies: produint-les pel propi organisme (enzims endògens) o ingerint-les amb els aliments (enzims exògens).

Els enzims alimentaris es troben intactes en els aliments crus.

L'altra font d'aquestes substàncies són els SUPLEMENTS ALIMENTARIS d'enzims digestius elaborats de forma industrial. Aquests enzims s'obtenen de tres fonts diferents: animals, vegetals, i a partir de microorganismes. A partir de diferents mètodes de purificació es poden obtenir altres concentracions enzimàtiques per a una bona comercialització.



**Acadèmia  
Catalana  
de Gastronomia  
i Nutrició**