

COMPRENDERE LA TRASFORMAZIONE DEGLI ALIMENTI: ESEMPI, BENEFICI E RISCHI

La lavorazione degli alimenti può essere definita in molti modi diversi, ma generalmente si riferisce a qualsiasi processo che modifica la forma originale di un alimento.

La trasformazione degli alimenti può avvenire a livello domestico e industriale.



Diversi metodi di lavorazione degli alimenti:

- riscaldamento
- inscatolamento
- surgelazione
- fermentazione
- macinatura
- essiccazione
- additivi
- pastorizzazione
- affumicatura
- confezionamento in atmosfera modificata
- utilizzo dei campi elettrici pulsati (PEF)

La trasformazione degli alimenti ha effetti positivi e negativi.

i vantaggi includono:

- lotta allo spreco alimentare
- garantire la sicurezza alimentare e rendere il cibo commestibile
- praticità
- soddisfare esigenze dietetiche specifiche
- fornire proteine alternative

le conseguenze indesiderate includono:

- eccesso di zuccheri, grassi e sale
- cambiamenti nella forma del cibo che portano a un consumo eccessivo (ad esempio, da solido a liquido)
- perdite di nutrienti (ad esempio, a causa di eccessiva raffinazione o riscaldamento)
- contaminanti (ad esempio, a causa del calore o del fumo)

Come includere gli alimenti trasformati in una dieta sana e sostenibile:

- scegli i cereali integrali rispetto ai cereali raffinati
- sostituire i grassi saturi con i grassi insaturi
- tieni sotto controllo la dimensione delle porzioni e mangia consapevolmente
- scegli cibi ricchi di nutrienti e limita cibi e bevande ad alto contenuto di grassi, zuccheri e sale
- mangiare poche se proprio necessario, carni lavorate (ad esempio, salate, condite, fermentate o affumicate)

! Con molti modi per lavorare il cibo e combinare gli ingredienti, i prodotti risultanti possono essere molto diversi e possono portare benefici o rischi per la salute.

In alcuni casi, la lavorazione può rendere un alimento meno sano (per es., aggiungendo quantità eccessive di grassi, sale o zucchero) e non è quindi considerata una parte necessaria di una dieta sana. Altri alimenti trasformati possono far parte di un modello alimentare sano - controlla l'etichetta nutrizionale per orientarti verso opzioni più sane.

