

El vi i la dieta mediterrània

Ja des de l'època dels romans el consum de vi ha anat estretament lligat a l'alimentació de molts pobles, especialment els de la vessant mediterrània.

El vi és una beguda alcohòlica producte del fermentat del most del raïm, a la qual històricament se li han atribuït diferents beneficis sobre la salut. No és però fins a finals del segle XX que molts estudis confirmen i complementen aquesta afirmació.

Aquests estudis conclouen la idoneïtat del consum moderat de vi pels beneficis i efectes protectors que té sobre el nostre organisme. Bona part d'aquests beneficis no es deuen només als efectes positius de la ingesta moderada d'etanol, sinó també al contingut d'altres components no alcohòlics del vi i a les seves propietats antioxidants. Aquest fet és el tret diferencial entre la ingesta de vi i altres tipus de begudes alcohòliques.

El vi també actua indirectament al nostre organisme, facilitant la retenció d'altres components que no porta la beguda en si, però que gràcies als efectes antioxidants aconseguim retenir dins l'organisme.

No cal oblidar que el vi és un aliment que forma part de la dieta mediterrània. Aquesta dieta consisteix en consumir productes (de proximitat i de temporada) de manera equilibrada i potència el consum de verdures i fruites, reduint el consum de greixos saturats, fomentant la ingesta d'oli d'oliva, fruits secs, cereals i pa, entre altres. Els beneficis saludables que aporten els aliments basats en una dieta equilibrada es complementen perfectament amb la ingesta moderada de vi, creant un binomi dieta mediterrània-vi que potència els efectes saludables d'ambdós i que alhora posa en valor el paisatge de caire agrícola del Mediterrani.

Aliments saludables



Els fruits secs estan carregats de greixos mono i poliinsaturats a banda de fibra, vitamines i sals minerals. Cal menjar-ne sovint però amb mesura.



Consumir **vi** en quantitats moderades (un o dos gots per àpat) té efectes beneficiosos, especialment el vi negre pels seus antioxidants.



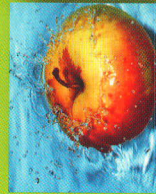
L'**oli d'oliva** a l'antiguitat es considerava un medicament ja que protegeix contra les malalties cardíaques com l'infart. Ric en vitamines i no conté colesterol.



El **raïm** és una fruita típica de finals d'estiu que ens aporta molts minerals i antioxidants. A banda, té un gran poder desintoxicant i depuratiu de l'organisme.



El **peix blau** és ric en proteïnes i en greixos poliinsaturats omega 3. Ajuda a prevenir el colesterol i conseqüentment ajuda a combatre les malalties cardiovasculars.

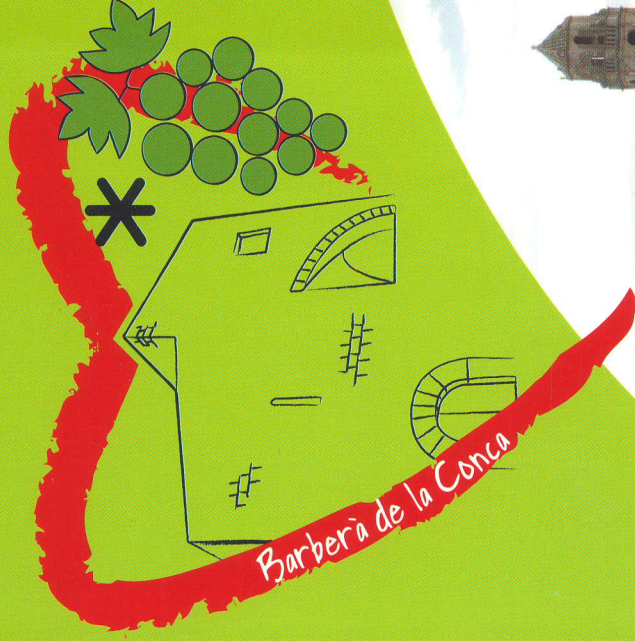


La **poma** ens aporta vitamina C que facilita l'absorció del ferro i ens protegeix el tracte gastrointestinal. És rica en fibra i baixa en calories. Preveu malalties cardiovasculars.



Ingerir **verdures** ens ajuda a estar ben hidratats. A més, faciliten l'eliminació de toxines, són riques en fibra, baixes en greix i contenen antioxidants.

Anella saludable



Un tomb per Barberà de la Conca

Promou:



Ajuntament de
Barberà de la Conca



Diputació Tarragona

Carrer Major, 12
Tel. 977 887 010
www.barberadelaconca.org

Elaborat i editat per Limonium S.L.U. - Tel. 977 342 069 / www.limonium.org

El recorregut

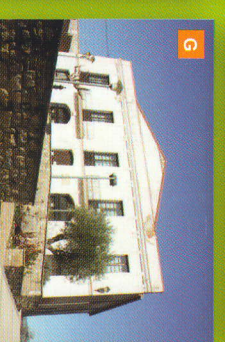
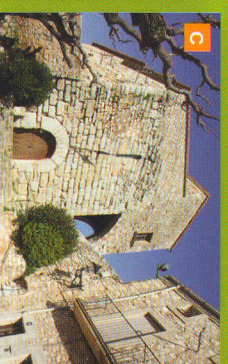
Distància	1,30 km
Durada aproximada	25 minuts
Grau de dificultat	Fàcil

Aprofitant la presència de nombrosos elements culturals i patrimonials del municipi dins del casc urbà de Barberà de la Conca, s'ha creat una **anel·la saludable** que uneix els diferents llocs d'interès, posant-los en valor a tall de tast cultural, i que aporta al visitant el component estètic que millora el benestar emocional i que es complementa amb l'exercici físic moderat que suposa la realització de la suau caminada.

El recorregut comença davant la Cooperativa Agrícola modernista i es dirigeix cap a la plaça de l'Hospital; un cop creuada la plaça, continua pel carrer Major passant per davant de la Casa de la Vila gira pel carrer del Bruc en direcció al Castell de Barberà. Des d'allí, l'itinerari ens proposa agafar un petit trencant de l'anella, a través del porxo del Manel del Porta, per tal de poder visitar l'Església i, en acabat, tornar al carrer del Promasó per on continua l'anella saludable. Seguidament, la ruta prossegueix pel raval del Castell des d'on gira pel carrer de la Font en direcció a la plaça de la Font Vella. Un cop a la plaça pots prendre un petit respir i descansar en algun dels bancs que hi ha.

El recorregut continua pel carrer de la Societat, la qual se situa a escassos 200 metres de la zona de descans abans mencionada. Des de la Societat, l'itinerari segueix sense canviar de carrer fins a la zona del Portal. Hi ha una petita plaça. Des del Portal, l'itinerari finalitza seguint el carrer de la Societat fins a arribar al punt de partida: la Cooperativa Agrícola modernista.

No t'ho pensis més i participa de les virtuts saludables d'una agradable passejada a través del temps i d'un entorn idíl·lic!



“FEM SALUT A BARBERÀ DE LA CONCA!”

“La salut és un estat complet de benestar físic, mental i social i no solament l'absència d'afeccions o malalties” (OMS)

“No et quedis quiet, surt i descobreix els encants del poble!”

“S'aconsella realitzar 30 minuts d'activitat física al dia!”