

La scienza della nutrizione, la salute e come prolungare la giovinezza

Nelle lezioni precedenti ci siamo costantemente sforzati di proclamare il valore del corpo denso; esso è il nostro strumento fisico più prezioso e, strano a dirsi, è quello che trascuriamo di più.

Per proteggere una proprietà senza valore si rischierebbe la vita o un arto, buttando così via il grano per gettare la zizzania. Ma questa non è la colpa maggiore di cui talvolta ci macchiamo, il peggior danno deriva dalla nostra indifferenza e trascuratezza giornaliera che va, si può dire, dalla nascita fino alla morte. Eppure attendiamo con la massima cura all'allevamento dei bovini e dei cavalli, vigiliamo che gli animali siano in perfetta salute e cerchiamo di accoppiarli coi soggetti che il buon senso e l'esperienza ci indicano come i più adatti a migliorare la razza. Ci informiamo minutamente della genealogia di un cane o di uno stallone prima di permettergli di diventare padre delle nostre bestie, ma per la nostra eventuale prole non usiamo nessuno di tali accorgimenti. Ci sposiamo per la ricchezza, per una casa, per la posizione sociale, ecc., non per assicurarci un compagno o una compagna mentalmente, moralmente e fisicamente atti ad iniziare una generazione migliore. Peggio ancora; il matrimonio è generalmente considerato come una licenza che permette una continua unione fra i due sessi che, in molti casi, si ripete ininterrottamente per tutto il periodo della gestazione. Nessuna meraviglia se la passione domina il fanciullo fino dall'infanzia; il matrimonio e la procreazione sono doveri sociali per le persone sane che possono garantire la sussistenza della famiglia, ma l'abuso dell'unione dei sessi è come un cancro che rode gli organi vitali della società, come l'avvoltoio rodeva il fegato di Prometeo, e non può essere mai troppo severamente condannato.

Così i nostri progenitori ci hanno fatto nascere nel mondo col peso di gravi difficoltà che ci accompagnano per tutta la vita. A nostra volta noi pregiudichiamo nello stesso modo la vita dei nostri figli a causa della nostra spensieratezza e intemperanza, e poi magari ci chiediamo perché la malattia e il dolore ci perseguitano. Se noi dedicassimo metà delle cure che prendiamo per gli animali, alla scelta dei padri e delle madri per i nostri figli, ci sarebbe un grande miglioramento **specialmente se la madre venisse lasciata tranquilla durante il periodo della gestazione**. E non ci basta procreare degli esseri così disgraziati; fin dalla prima fanciullezza la nostra ignoranza dà loro abitudini deleterie per la salute e il benessere fisico, particolarmente a causa dei cibi inadatti, insegnando loro a vivere per mangiare anziché a mangiare per vivere, preferendo i cibi che soddisfano il palato a quelli più puri che assicurano la salute; cibi che magari sono molto saporiti ma che eccitano potentemente la natura passionale. Supponiamo che un costruttore provasse ad edificare una casa di stracci, avanzi e rifiuti di ogni specie e ci andasse a vivere. Saremmo sorpresi se questa cadesse e lo ferisse? No! saremmo invece sorpresi se ciò non accadesse; e quando la catastrofe si fosse verificata, diremmo che egli stesso è da biasimare per essersi messo nei guai da solo. L'identica cosa ci accade quando alimentiamo il nostro corpo con ogni sorta di materiali senza curarci delle loro qualità. Noi soli siamo da biasimare per i malanni che ne risultano. La malattia, la decrepitezza e l'infermità sono tutti effetti di cause che possono essere in gran parte evitate mediante un decimo di quel pensiero e di quella cura che noi dedichiamo a mille e una cosa di minore importanza. Cercheremo ora di descrivere le cause nascoste che producono effetti così disastrosi.

Non c'è "fede assoluta" in nessuna parte della conoscenza; la verità ha molti lati e nuove fasi che si rivelano costantemente all'investigatore: vi sono nondimeno certe leggi e fatti basilari che sempre sussistono. Di questi fatti ci occuperemo perché sono applicabili a tutti senza eccezione e a tutti danno salute, per quanto la salute sia una questione strettamente individuale, indipendentemente dall'aspetto, e unicamente subordinata all'*agio* con cui l'Ego sta nel proprio corpo. Se l'Ego si sente *a disagio*, il corpo è malato anche se, come si suole dire, sembra *il ritratto della salute*.

La vita prenatale di un essere umano ha inizio con un embrione, piccolo globo polposo composto di albume, o bianco d'uovo. Poi avviene un cambiamento: particelle di sostanza più solida appaiono all'interno, divengono sempre più grandi e consistenti e finalmente si toccano fra loro. Nei punti di contatto esse stabiliscono delle *giunture* e, gradualmente, si forma lo

scheletro. Allo stesso tempo la materia polposa diventa più organizzata e abbiamo il *feto*, un fanciullo nel grembo materno.

La crescita continua, e la nascita rivela il fanciullo come un tenero corpicino, nondimeno molto più denso e solido dell'embrione. L'infanzia, la fanciullezza e la gioventù portano una crescente solidità, il culmine della quale è raggiunto con la vecchiaia e termina con la morte.

In ognuna di queste epoche della vita umana il corpo diventa sempre più duro di come era in principio: la carne e le ossa, i tendini e i legamenti, tutto si indurisce e irrigidisce. Anche i fluidi si fanno più densi. Le articolazioni non sono più lubrificate dal fluido sinoviale, perché questo diventa troppo denso per scorrere e le giunture si fanno rigide e cominciano a scricchiolare; il sangue che nell'infanzia e nella giovinezza scorreva attraverso le arterie e le vene e i piccolissimi capillari, che a quell'età sono elastici come tubi di gomma, scorre lento e ristagna nelle arterie contratte, indurite e rigide della vecchiaia. Di conseguenza il corpo si curva, la carne si ritira per mancanza di nutrimento, i capelli cadono e finalmente il cuore, stanco, non può più dare impulso al sangue. Così il corpo muore. L'intero percorso dalla culla alla tomba è un processo ininterrotto di solidificazione, e l'infanzia, la fanciullezza, la giovinezza, la maturità e la vecchiaia non sono che tappe lungo la via. La sola differenza fra il corpo di un giovane e quello di un vecchio è che il primo è tenero ed elastico, l'altro duro e rigido. Qual è la causa di questa calcificazione? E può questa essere controllata, o almeno ridotta, così da prolungare i giorni felici della giovinezza?

Alla seconda parte della domanda possiamo senz'altro rispondere che è possibile, per mezzo della conoscenza, ridurre il processo di solidificazione e vivere con maggior profitto il tempo che ci è stato assegnato, piuttosto che vivere imprudentemente come molte persone disgraziatamente fanno.

Circa la causa della calcificazione che indurisce i tessuti del nostro corpo, l'analisi chimica ha provato che ogni parte di tendini, carne, sangue, orina, sudore, saliva, in una parola ogni parte del corpo che esaminiamo, contiene una forte dose di materia calcarea e cretosa che non è presente nell'infanzia, così che mentre, per esempio, le ossa del bambino sono composte di tre quarti di gelatina ed una parte di fosfato di calcio o sostanza ossea, nella vecchiaia la proporzione è esattamente opposta, così che vi è solo una parte di gelatina e tre parti di materia ossea, e questa è la ragione per la quale le ossa di una persona vecchia non si riuniscono quando si spezzano. Le ossa di un fanciullo si riuniscono prontamente perché c'è abbondanza di materiale connettivo e pochissimo fosfato di calcio o materia ossea. Il solfato di calcio e il carbonato di calcio, che sono sostanze dure, cagionano la rigidità e la vecchiaia.

Sorge ora la domanda: da dove prendiamo questa materia calcarea che ostruisce? Sembra fuori di dubbio che tutti i solidi del corpo vengono formati dal sangue, il quale nutre ogni parte del sistema, e che tutto ciò che il corpo contiene, deve prima essere stato nel sangue. Il sangue è rinnovato dal chilo, il chilo dal chimo e in ultimo dal cibo e dalle bevande. Così il mangiare e il bere che nutrono il nostro corpo devono al tempo stesso essere la sorgente dei depositi terrosi che lo invecchiano.

Anche l'analisi chimica conduce a questa conclusione, perché ha mostrato che il sangue arterioso, proveniente puro e rosso dal cuore, è più carico di materia terrosa del sangue venoso, che contiene le impurità del sistema. E così è provato che la corrente vitale che scorre attraverso ogni parte del corpo per rinnovare e costruire, è allo stesso tempo portatrice di morte, perché in ogni ciclo essa lascia dietro di sé un nuovo cumulo di composti di calcio che indurisce i tessuti.

Questa è la Waterloo su cui tutte le teorie di *vita perpetua* incontrano la loro condanna, giacché è necessario mangiare per vivere e nondimeno ogni boccone di cibo ha in sé la vita e la morte.

Ma se non possiamo evitare di immettere nel nostro sistema sostanze dispensatrici di morte, possiamo per lo meno regolare il cibo in modo da prenderne il meno possibile, visto che esse

sono contenute in quantità diverse nei diversi cibi. Il cacao in polvere, per esempio, è uno dei cibi più nutrienti, ma al tempo stesso è un agente di occlusione potentissimo perché contiene tre o quattro volte più residui del peggiore di tutti gli altri cibi. La cioccolata, d'altra parte, è ancora più nutriente del cacao, e non contiene affatto materie terrose. Tutti sanno che finché si può alimentare il fuoco, tenendolo libero dalle ceneri, esso brucia e scalda; così è del nostro corpo il quale è una fornace chimica. Finché gli diamo cibo appropriato e possiamo eliminare i rifiuti per mezzo dei reni, della pelle e del retto, noi lo manteniamo in salute e vigore. Prendendo soltanto quei cibi che contengono un ammontare minimo di sostanza terrosa potremo rimandare il giorno fatale in cui la rigidità e la vecchiaia prenderanno il posto dell'elasticità della giovinezza. Sta a noi fare ciò. Le tabelle dei cibi, pubblicati dal Governo USA, ne danno i costituenti chimici. (Vedi le tabelle riportate a fine capitolo).

Parlando in generale e da un punto di vista chimico, ci sono due specie di cibi:

- **i carboidrati** che comprendono gli zuccheri e i grassi e
- **gli azotati** che comprendono le proteine.

I carboidrati sono quelli che ci forniscono calore e forza muscolare; essi provengono dall'amido e dallo zucchero nei legumi e anche dal burro, panna, latte, olio d'oliva, noci, frutta e dal tuorlo delle uova. Questi cibi contengono pochissima sostanza terrosa; molti di essi e particolarmente le verdure fresche e la frutta ne sono completamente privi.

Le proteine sono il materiale che usiamo per riparare i guasti del corpo prodotti dal lavoro e dall'uso. Queste possono ottenersi dalla carne magra, dai legumi, come fagioli, piselli ecc., dalle noci, dal latte dal bianco dell'uovo.

Molte persone sentono che un pasto senza carne è incompleto, perché da tempo immemorabile si è tenuto come assioma che la carne è il cibo più fortificante che abbiamo. Tutti gli altri alimenti vengono considerati come semplici accessori. Non vi è niente di più falso: la scienza ha dimostrato praticamente che il nutrimento ottenuto dai vegetali ha invariabilmente un gran valore nutritivo, e la ragione è facile a comprendersi se consideriamo la questione dal lato occulto.

La legge di assimilazione dice che *nessuna particella di cibo può collaborare alla ricostruzione del corpo con le forze che hanno tale compito (vedi lez. N.6), se essa non è prima passata sotto il completo dominio dello **spirito interiore**, giacché questo deve essere il regolatore assoluto ed indiscusso del corpo e governare la vita delle cellule come un autocrate, altrimenti ognuna di esse vivrebbe una vita separata dalle altre come accade nella decomposizione quanto l'Ego si è ritirato".*

Evidentemente più la coscienza della cellula è confusa, più facile sarà dominarla e più a lungo essa rimarrà soggiogata. Nella lezione n. 3 vedemmo che i differenti regni avevano differenti veicoli e conseguentemente una differente coscienza. Il minerale ha soltanto il suo corpo denso e una coscienza paragonabile allo stato di trance più profondo. Sarebbe perciò più facile dominare le cellule col cibo preso direttamente dal regno minerale; il cibo minerale rimarrebbe con noi più a lungo, evitando la necessità di mangiare tanto spesso, ma purtroppo l'organismo umano vibra così rapidamente da non poter subito assimilare il minerale inerte. Il sale e le sostanze affini escono dal sistema immediatamente, senza essere affatto assimilate; l'aria è piena di azoto, del quale abbiamo bisogno per riparare il consumo; noi lo respiriamo immettendolo nel nostro sistema, ma non possiamo assimilare né questo né altro minerale finché non sia stato prima trasformato nel laboratorio della natura, e passato nel corpo delle piante.

Come abbiamo visto nella lezione n. 3 le piante hanno un corpo denso e un corpo vitale che le rende capaci di fare questo lavoro; la loro coscienza, vedemmo, era come un sonno profondo, senza sogni. Così l'Ego domina facilmente le cellule vegetali e le tiene a lungo soggiogate; da ciò il grande potere nutritivo dei vegetali.

Nel cibo animale le cellule sono più individualizzate, e siccome l'animale ha un corpo del desiderio che gli conferisce una natura passionale, si capisce facilmente che quando mangiamo la carne è più difficile soggiogare queste cellule che hanno una coscienza animale somigliante allo stato di sogno e anche che queste particelle non staranno per molto tempo soggette all'Ego; quindi una dieta carnea richiede maggiore quantità e pasti più frequenti che non la dieta di verdura e di frutta. Se poi mangiassimo la carne degli animali carnivori avremmo continuamente fame perché quelle cellule, eccezionalmente individualizzate, cercherebbero, ed otterrebbero subito, la loro libertà. Che sia così è dimostrato dal lupo, dall'avvoltoio e dal cannibale divenuti proverbiali per la fame. Siccome il fegato umano è già troppo piccolo anche per la dieta carnea ordinaria, è evidente che se il cannibale visse esclusivamente di carne umana, invece di usarla come "boccone prelibato" occasionale, egli presto morirebbe, perché mentre troppi carboidrati, zuccheri, amidi e grassi, danneggiano poco o punto il sistema in quanto vengono esalati attraverso i polmoni come acido carbonico o eliminati sotto forma di acqua dai reni e dalla pelle, un eccesso di carne viene pure bruciato, ma lascia nel sistema il velenoso acido urico. Così è sempre più riconosciuto che meno carne mangiamo, meglio è per la nostra salute fisica.

Anche considerando la questione del mangiar carne dal lato etico, è contrario alle più alte concezioni morali uccidere per mangiare. Nei tempi remoti l'uomo andava a caccia come ogni bestia da preda, rozzo e insensibile; adesso egli fa la sua caccia nella bottega del macellaio dove nessuna delle disgustose visioni dei macelli lo sconvolgono. Se ognuno dovesse andare in quel luogo sanguinoso dove tutti gli orrori descritti nel libro di Upton Sinclair si ripetono giornalmente per soddisfare un'abitudine anormale e dannosa che cagiona più malattie e sofferenze dello stesso alcolismo; se ognuno dovesse impugnare il coltello e affondarlo nelle carni tremanti della vittima, quanta carne mangeremmo? Pochissima. Per sfuggire noi stessi a questo orribile lavoro, forziamo un nostro simile a rimanere in quel luogo sanguinoso un giorno dopo l'altro, uccidendo migliaia di animali ogni giorno; lo abbruttiamo al punto che la legge¹ non gli permette di far parte di una giuria in caso di pena capitale, perché ha cessato di avere rispetto per la vita. Quando sorge una rissa, come spesso accade nei macelli di Chicago, quell'uomo adopera sempre il coltello e sempre, inconsciamente, usa quel particolare taglio ritorto che rende la ferita mortale.

Non serve dire che egli non è obbligato a quel lavoro. Quando la fame lo costringe, un uomo non rinuncerà a nessun mezzo per procurarsi di che vivere; e noi, la società, che chiediamo questo cibo, forziamo alcuni nostri simili a provvederlo e siamo perciò responsabili di tanta degradazione. Noi siamo i custodi dei nostri fratelli, sia individualmente che collettivamente come società.

Anche gli animali che uccidiamo gridano contro questo delitto; c'è una nube di tristezza e di odio sopra i macelli. La legge protegge i gatti o i cani contro la crudeltà. Tutti ci rallegriamo nel vedere i piccoli scoiattoli venire a prendere il cibo dalle nostre mani, ma appena l'uomo vede denaro nella carne o nella pelliccia di un animale, cessa di rispettare il suo diritto alla vita e diventa il suo nemico più pericoloso nutrendolo ed allevandolo per guadagno, imponendo sofferenze e difficoltà al proprio simile per la sua sete di oro. Noi abbiamo un grave debito da pagare verso le creature inferiori di cui dovremmo essere i maestri e di cui siamo invece gli uccisori, e la buona legge che sempre lavora per correggere gli abusi, relegherà col tempo l'abitudine di mangiare gli animali uccisi fra gli avanzi di pratiche sorpassate come il cannibalismo.

Noi non predichiamo una dieta vegetariana per tutti. La lunga abitudine a mangiare carne, e in specie il particolare temperamento di alcune persone, non permettono a loro di farne a meno, mentre altre, come lo scrivente, non trovano difficoltà a vivere e ad ingrassare con due pasti senza carne. Le uova, il pesce e altre forme inferiori, sono necessarie a qualcuno, altri possono vivere mesi e anni di sola frutta. La dieta, come la salute, è determinata individualmente e non si può dare nessuna regola generale. Tuttavia, se vogliamo farne a meno, è indispensabile che studiamo una tabella di valori dei cibi, in modo da poter avere le necessarie proteine dalle verdure o dai legumi che mangiamo. Nessuno può trarre alimento sufficiente da una tavola

¹ Negli Stati Uniti.

ordinaria se mangia soltanto le verdure fornite come contorno alla carne; occorrono fagioli, piselli, noci e cibi simili, che sono ricchi di proteine e possono sostituire la carne: in caso diverso l'alimentazione non sarebbe adeguata. Per chi lavora con la mente si può dire che le carote contengono quattro volte l'acido fosforico degli altri cibi. Le foglie possono essere usate come insalata, e contengono tre volte l'acido fosforico della stessa carota.

Più dannosa all'uomo di ogni cibo come agente di ostruzione e indurimento del sistema è **l'acqua**. Non importa quanto sembri chiara e pura, c'è un ammasso enorme di composti di calcio e di magnesio nella migliore acqua che abbiamo, e né il filtrarla, né il bollirla li porta via. L'ammontare di minerali nell'acqua è facilmente visibile dalle *incrostazioni* della nostra pentola, ed è un errore pensare che il deposito provenga dal nostro ramino, perché quel deposito è costituito dai resti solidi dell'acqua evaporata, e quella che resta è più dura che mai. La sola cosa che ci permette di superare l'infanzia è l'enorme potere d'eliminazione dei reni; se non fosse per essi noi saremmo vecchi fin dalla fanciullezza. Se vogliamo conservare la salute e la giovinezza in vecchiaia dobbiamo cessare di bere e di cucinare con questo liquido portatore di morte, adoperando per ogni uso interno solo acqua distillata, che è assolutamente priva dei dannosi composti del calcio.

Gli unici solventi di natura benefica e permanente conosciuti dallo scrivente sono il siero di latte e il succo d'uva ottenuto preferibilmente mangiando l'uva o prendendolo non fermentato. Un corso sistematico di cura con succo d'uva o siero di latte, aprirà i capillari ostruiti e stimolerà il sangue, così che anche le persone in età, la cui pelle è arida e rugosa, riprenderanno l'aspetto della giovinezza, a meno che non siano di natura troppo pessimista e facile all'agitazione, perché niente prevarrà contro un simile temperamento. Infatti, la paura e l'ignoranza nella scelta dei cibi sono le cause più determinanti delle malattie e i nemici più ostinati del medico.

Vi sono due grandi aiuti che ci rendono capaci di trarre il maggior beneficio dal nostro cibo, e tutti coloro che desiderano acquistare la salute o conservarla dovrebbero usarli. Questi aiuti si chiamano *masticazione* e *apprezzamento*. Essi contribuiranno al benessere del corpo più di tutte le droghe e di tutti i rimedi medici del mondo. Sono due ottime abitudini che, al pari di tutte le altre, bisogna coltivare.

Il *Fast Food* è uno dei pericoli più gravi dell'America². Un uomo corre in gran fretta dal suo ufficio alle alte, scomode sedie che si usano in questi luoghi. In cinque minuti ingolla altrettante pietanze, indi ritorna in fretta in ufficio, e poi si chiede perché si sente a disagio e sonnacchioso. Eccolo allora costretto ad usare stimolanti alcolici per "rimettersi". Tutto ciò si può evitare mangiando con comodo.

La questione importante non è quanto mangiamo, ma **quanto assimiliamo**. Ingoiando una grande quantità di cibo quasi intero, ricaviamo meno nutrimento che se prendiamo il tempo necessario per masticarlo ed apprezzarlo. Non che si debba compiere un processo laborioso, ma dovremmo considerare il cibo come l'arrivo di un amico nella nostra casa, dove noi cerchiamo di fare allegramente tutto quello che possiamo per renderlo contento. Il nostro corpo infatti è simile ad un grande albergo, nel quale noi rappresentiamo il proprietario e le cellule del nostro cibo sono gli ospiti. Esse vengono e vanno rimanendo per un periodo più o meno lungo, e sono un profitto o una perdita per il proprietario a seconda che egli riesca a dar loro l'impressione di essere o meno a casa propria.

Immaginate due alberghi: uno è condotto su basi di cordialità e di assistenza; il proprietario incontra ogni ospite alla porta con una cordiale stretta di mano, e una moltitudine ideale di inservienti giovali è ansiosa di prevenire il minimo desiderio degli ospiti. Certamente in quell'albergo le cose andranno a meraviglia, gli ospiti si sentiranno soddisfatti e si tratteranno a lungo, non desiderando abbandonare un proprietario così gentile. Analogamente, se noi andiamo incontro al nostro cibo *cordialmente*, lo assimeremo con facilità. Masticandolo con completa soddisfazione, prepariamo il suo conforto, come il proprietario dell'albergo fa per il suo cliente quando mette a sua disposizione un bagno e ogni altra comodità. L'apprezzamento

² Si può dire ormai di tutto il mondo (N.d.R.)

del cibo, la nostra attitudine mentale, è ancora più importante della masticazione. L'uomo che trova sempre da ridire sul suo cibo è come un proprietario d'albergo che si facesse incontro ai suoi ospiti alla porta con una faccia imbronciata e chiedesse: "Che cosa volete qui? Non mi piacete; sono obbligato a tenere ospiti come voi per far camminare il mio albergo, ma voglio che sappiate che ciò mi secca."

Quale meraviglia se i viaggiatori che furono obbligati ad entrare in quell'albergo s'infastidiscono, disturbano e cercano di andarsene il più presto possibile? Quale meraviglia se l'uomo che soffia e sbuffa davanti al suo pranzo ha un'indigestione? Di chi la colpa di questa condizione se non sua? La critica e l'odio allontanano da noi il vantaggio del nostro cibo, così come tengono lontane le amicizie; l'apprezzamento del cibo e degli amici stringerà maggiormente i vincoli con tutti e due. Dato che la quantità di lavoro che possiamo compiere nel mondo dipende dalle condizioni del nostro corpo, è della massima importanza che noi coltiviamo la salute e prolunghiamo la giovinezza fino al limite estremo che ci è assegnato, se possibile. Seguendo le direzioni generali che abbiamo dato, potrete presto scorgere un miglioramento nella condizione del vostro corpo, e questo consentirà più ampio e più libero campo alle facoltà mentali.

Diamo di seguito la Tavola dei Valori Alimentari.

TAVOLA DEI VALORI ALIMENTARI

Elaborata secondo i dati delle ultime ricerche e integrata con molte voci che tengono conto dell'abituale alimentazione italiana.

I dati degli alimenti contrassegnati con * sono stati desunti da *"Composizione in alcuni principio nutritivi degli alimenti comunemente usati in Italia"*, Roma 1972, per gentile concessione dell'Istituto Nazionale della Nutrizione.

Tutti gli altri dati sono stati desunti da *"Tables de Composition des Aliments"* di L. Randon, P. Le Gallic, Y. Depuis, A. Bernardin, dell'Institut Scientifique d'Hygiène Alimentaire, Parigi.

1. La colonna 1 indica gli SCARTI in grammi, riguardanti l'entità dei materiali di rifiuto in 100 grammi di alimento, così come viene acquistato.
2. ACQUA in parti di cento grammi di alimento edibile, cioè al netto dei rifiuti.
3. PROTEINE in parti di cento grammi di alimento edibile, cioè al netto dei rifiuti.
4. GRASSI in parti di cento grammi di alimento edibile, cioè al netto dei rifiuti.
5. CARBOIDRATI in parti di cento grammi di alimento edibile, cioè al netto dei rifiuti.
6. CENERI in parti di cento grammi di alimento edibile, cioè al netto dei rifiuti.
7. CALORIE per cento grammi di alimento edibile, cioè al netto dei rifiuti.
8. II TEMPO NECESSARIO per la digestione, in ore e minuti.

	1	2	3	4	5	6	7	8
CEREALI E DERIVATI								
*Farina di grano		12.0	9.2	1.0	74.1	0.9	351	--
*Farina di grano integrale		12.0	11.7	1.4	68.4	0.5	341	--
Farina di mais	12.1	9.5	3.5	70.0	1.0	349	3.45	
Semolino		8.6	12.8	1.4	76.5	--	369	--
Pane bianco	35.0	7.0	0.8	55.0	1.1	205	4.30	
Pane integrale		36.0	8.0	1.2	49.0	1.3	239	4.00
*Pane scuro	36.0	7.8	0.3	51.9	2.1	248	4.00	
*Pasta alimentare		13.0	10.5	1.2	73.9	1.3	357	--
*Pasta all'uovo		--	12.8	2.4	69.9	--	361	--
Riso	12.3	7.6	1.7	77.0	0.4	354	1.00	
Riso integrale	12.0	8.0	1.1	77.0	--	350	--	
*Biscotti comuni		--	8.5	1.0	75.1	--	352	--
*Cornetto		--	--	6.1	54.1	--	311	--
*Crostatà		--	4.9	8.2	61.7	--	347	--
*Brioche		--	6.8	18.4	55.7	--	424	--
*Grissini		--	9.6	9.6	72.5	--	424	--
*Panettone	--	7.5	12.7	52.8	--	363	--	
LEGUMI FRESCHI ³								
Fagiolini verdi ⁵	89.0	20.4	0.2	7.0	0.8	39	--	
*Fagioli	45	--	10.1	1.4	21.8	3.9	144	--
Fave	65	82.0	5.4	0.3	10.0	--	92	--
Piselli	57	74.0	6.0	0.4	16.0	2.3	92	--
LEGUMI SECCHI (1)								
Ceci	--	10.6	18.0	5.0	61.0	--	361	--
Fagioli	--	12.0	19.0	1.5	60.0	3.5	330	3.45
Fagioli in scatola	--	68.9	7.9	1.5	19.6	2.1	98	3.45

³ Con la cottura in acqua, i legumi perdono dal 30 al 70% della loro quantità di carboidrati, e dal 20 al 50% di fosforo.

Fave	--	11.0	23.0	1.5	59.0	--	343	--	
Lenticchie	--	12.0	24.0	1.8	56.0	--	336	--	
Piselli	--	12.0	23.0	1.7	56.0	--	330	--	
<u>VERDURE E ORTAGGI</u>									
Asparagi		60	93.0	2.2	0.2	3.0	--	26	--
Bietole	10	90.0	2.0	0.6	5.0	--	33	--	
Carciofi		65	85.0	2.0	0.1	7.5	--	40	--
Carote	20	82.0	1.2	0.3	9.0	--	42	--	
Cavolfiori		20	90.0	2.4	0.2	4.9	--	30	4.30
Cetrioli		12	96.0	0.7	0.1	2.0	0.5	12	--
Cicoria	40	94.0	1.6	0.1	3.0	--	20	--	
Cipolla	60	86.0	1.4	0.2	10.0	1.2	47	2.05	
*Finocchi		35	--	1.0	0.0	0.7	--	7	--
Funghi freschi	10	91.0	2.4	0.3	4.0	1.3	28	1.20	
*Funghi secchi		--	--	36.7	2.7	34.5	--	316	--
Invidia e scarola		40	93.0	1.5	0.1	4.0	--	22	--
Lattuga		40	94.0	1.2	0.2	2.9	1.3	18	--
Melanzane		7	92.0	1.3	0.2	5.5	--	29	--
Patate	12	77.0	2.0	0.1	19.0	0.9	86	3.30	
Peperoni		35	92.0	1.2	0.2	3.8	--	22	--
Pomodori da insalata	5	93.0	1.0	0.3	4.0	--	22	2.00	
*Pomodori pelati									
in scatola	--	--	1.2	0.5	2.3	--	20	2.00	
Ravanelli		50	92.0	1.2	0.1	4.2	--	20	--
Sedani	35	93.0	1.3	0.2	3.7	1.2	20	3.15	
Spinaci		10	92.0	2.3	0.3	3.2	2.3	25	--
*Verza	20	94.3	1.6	0.0	4.1	--	23	--	
Zucchine Verdi		7	90.0	1.3	0.2	6.0	--	31	--
<u>FRUTTA FRESCA</u>									
Albicocche	12	86.0	0.8	0.1	10.0	--	44	--	
Ananas in scatola	--	--	0.4	0.2	23.0	--	96	--	
Arance	28	87.0	0.7	0.2	9.0	--	44	2.45	
Banane		30	75.0	1.4	0.5	20.0	0.9	90	1.45
Cachi	12	80.0	0.5	0.1	15.0	--	64	--	
Castagne		16	52.0	4.0	2.6	40.0	1.2	199	--
Ciliegie		10	80.5	1.2	0.5	17.0	--	77	--
Cocco	--	51.0	50.9	3.5	35.3	--	346	--	
Anguria		45	92.0	0.4	0.2	6.7	--	30	--
Fichi	15	79.0	1.0	0.1	18.0	--	80	--	
*Fichi d'india	40	--	0.8	0.0	9.6	--	43	--	
Fragole		--	89.0	0.7	0.6	7.0	--	40	2.45
*Limoni		30	--	0.7	0.0	1.1	--	8	--
Mandarini		27	88.0	0.8	0.1	9.0	--	40	--
Mele	12	84.0	0.3	0.4	12.0	0.4	52	2.30	
*Melone		45	--	0.5	0.2	6.5	--	30	3.00
*Olive di Grecia		12	--	1.2	29.4	--	5.4	294	--
Olive verdi	12	70.0	0.7	18.3	8.0	--	200	--	
Pere	8	83.0	0.4	0.4	14.0	--	61	2.00	
Pesche	14	86.0	0.5	0.1	12.0	--	52	--	
Pompelmi		--	89.0	0.6	0.1	9.0	--	43	--

Uva	7	81.0	1.0	1.0	17.0	--	81	--
<u>FRUTTA SECCA</u>								
Arachidi tostate	28	2.6	1.8	26.2	48.7	--	582	--
Castagne	--	10.0	7.4	5.0	73.0	1.7	371	--
Datteri	13	20.0	2.2	0.6	73.0	1.3	306	3.00
*Fichi secchi	--	--	305	2.7	60.8	2.4	289	--
*Mandorle	50	--	24.2	506	2.7	2.2	571	4.00
Nocciole	49	3.5	14.0	60.0	15.0	2.0	656	4.00
Noci	49	3.3	15.0	60.0	15.0	--	660	--
Noci del Brasile	49.6	5.3	16.0	64.0	9.0	4.0	676	4.00
Pinoli	--	5.0	12.5	60.0	20.0	--	670	--
*Prugne	15	--	2.3	0.5	62.3	--	269	--
Uva	--	24.0	3.0	1.3	75.0	--	324	--
<u>PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE</u>								
Burro	--	15.0	0.7	83.0	0.6	--	752	--
*Caciotta di pecora	--	--	27.3	27.3	1.8	--	368	--
*caciotta toscana	--	--	23.2	28.8	0.0	--	357	--
*Fior di latte	--	--	20.6	20.3	0.0	--	269	--
*Formaggio Bel Paese--	--	--	21.0	26.0	0.0	--	323	--
Formaggio Camembert--	55.0	20.0	24.0	4.0	--	--	312	--
Formaggio Emmental	--	33.0	28.0	33.0	1.5	--	415	--
*Formaggio fontina	--	--	24.5	24.9	0.8	--	330	--
*Formaggio Gorgonzola--	--	--	19.4	31.2	0.0	--	364	--
Formaggio Gruviera	--	34.0	29.0	30.0	1.5	--	391	--
Formaggio Olandese	--	39.0	29.0	25.0	3.0	--	331	--
Formaggio Parmigiano--	32.0	40.0	25.0	2.0	--	--	393	--
*Formaggio Pecorino--	--	--	28.5	28.0	0.1	--	372	--
*Formaggio Provolone--	--	--	26.3	28.9	0.0	--	370	--
Formaggio Roquefort--	40.0	23.0	35.0	2.0	--	--	405	--
*Formaggio Stracchino--	--	--	18.0	25.1	0.1	--	302	--
Latte di mucca	--	87.5	3.5	3.9	4.6	--	68	--
Latte di mucca scremato--	90.0	3.5	0.1	5.0	--	--	36	--
*Mascarpone	--	--	7.6	47.0	0.0	--	459	--
*Mozzarella	--	--	16.9	22.0	0.0	--	459	--
*Panna	--	--	2.3	35.0	3.2	--	341	--
*Ricotta di pecora	12	74.0	13.0	12.0	0.6	--	505	--
Uova di gallina	12	74.0	13.0	12.0	0.6	--	505	--
Yogurt	--	--	5.0	5.5	--	--	71	--
<u>DIVERSI</u>								

Cacao in polvere	--	3.9	21.0	29.0	40.0 ⁴	7.2	505	--
Cioccolato al latte	--	1.1	6.0	34.0	56.0	--	550	--
Cioccolato fondente	--	--	6.0	46.3	40.7	--	612	--
*Margarina	--	--	1.2	83.5	0.0	--	765	--
Marmellate di frutta	--	30.0	0.5	0.1	70.0	--	280	--
Miele	--	18.0	0.5	0.2	75.0	--	300	--
*Olio di semi di arachide--	--	--	0.0	100.0	0.0	--	910	--
*Olio di oliva	--	--	0.0	99.0	0.0	--	901	--
*Zucchero	--	--	0.0	0.0	100.0	--	410	--

⁴ Solo 1/3 di questa quantità è utilizzabile dall'organismo.