

La Tavola dei valori alimentari prende in considerazione cinque composti chimici.

L'acqua è il solvente per eccellenza.

Le proteine costruiscono la carne, ma contengono una certa quantità di materia non assimilabile.

I carboidrati, o zuccheri, sono i principali produttori di energia.

I grassi mantengono il calore del corpo e formano la riserva di energia.

Gli elementi calcarei, o ceneri, sono minerali, solidi ed ostruiscono l'organismo. Non occorre temere di non averne in quantità sufficiente per la formazione delle ossa; al contrario, dobbiamo stare attenti per assorbirne la minor quantità possibile.

La caloria è la semplice unità di calore. La Tavola mostra la quantità di calorie contenuta in ciascun alimento esclusi i rifiuti. Il 49,6% di noci del Brasile, per esempio, sono rifiuti (i gusci), mentre 100 grammi netti - corrispondenti quindi a poco meno di 200 gr. così come vengono acquistati al mercato - contengono 676 calorie. Affinché si possa trarre la maggior quantità di energia dalla nostra alimentazione, dobbiamo far attenzione al numero delle calorie che contiene, perché da esse riceviamo l'energia necessaria al nostro lavoro quotidiano. Il numero di calorie necessario per sostenere il corpo sotto condizioni diverse, è mostrato dalla tabella seguente (per ogni giorno; queste quantità vanno proporzionalmente diminuite o aumentate secondo le età: maggiori in età giovanile, minori via via che si avvanza negli anni):

Condizioni:

Stato basale <sup>1</sup> :	24	calorie per Kg. di peso corporeo normale						
Scarsa attività:	30-40	"	"	"	"	"	"	"
Attività moderata:	40-50	"	"	"	"	"	"	"
Attività intensa:	50-60	"	"	"	"	"	"	"

1 2 3 4 5 6 7 8 <sup>2</sup>

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	--
*Crostata	--	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 <sup>3</sup>

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
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	--

VERDURE E ORTAGGI

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

<sup>1</sup> Cioè le energie necessarie al funzionamento del corpo: cuore, polmoni, regolazione termica, ecc..

<sup>2</sup> Legenda delle colonne:

1. Rifiuti in 100 g: - 2. Acqua in 100 g. - 3. Proteine in 100 g. - 4. Grassi in 100 g. -  
5. Carboidrati in 100 g. - 6. Ceneri in 100 g. - 7. Calorie in 100 g. - 8. Ore di digestione.

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

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	--

#### FRUTTA FRESCA

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	--

#### FRUTTA SECCA

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	--

#### PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE

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	--

## DIVERSI

Cacao in polvere	--	3.9	21.0	29.0	40.0 <sup>4</sup>	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	--

Secondo questa tavola è evidente che il cioccolato è il cibo più nutriente che possediamo, e che il cacao in polvere è il più dannoso di tutti gli alimenti perché contiene residui in quantità tripla della maggior parte degli altri e in quantità decupla di alcuni. È un alimento potente ma è anche un potente veleno, perché ostruisce il sistema più rapidamente di qualsiasi altra sostanza.

Dapprima sarà certo necessario fare alcune prove per trovare il regime più adatto, ma questo è ripagato in salute e longevità, e garantisce il libero uso del corpo rendendo possibile lo studio e l'applicazione alle cose superiori. Dopo qualche tempo l'aspirante si familiarizzerà talmente con tale regime, che non troverà più necessario di starvi così particolarmente attento.

Mentre la precedente tavola mostra la proporzione delle sostanze chimiche contenute in ciascun alimento, dobbiamo ricordare che non tutte le sostanze sono assimilate dal sistema, perché ci sono alcune parti che il corpo rifiuta di assimilare.

Dei vegetali noi digeriamo soltanto circa l'83 % delle proteine, il 90% dei grassi, il 95% degli idrati di carbonio.

Della frutta assimiliamo circa l'85% delle proteine, il 90% dei grassi e il 90% degli idrati di carbonio.

Il cervello è il meccanismo coordinatore per mezzo del quale controlliamo i movimenti del corpo ed esprimiamo le nostre idee. Esso è stato costruito con le stesse sostanze delle altre parti del corpo, con l'aggiunta di fosforo, che si trova soltanto nel cervello.

Si può logicamente concludere che il fosforo è l'elemento particolare per mezzo del quale l'Ego può esprimere il pensiero, ed influenzare il corpo fisico denso. È anche un fatto ammesso che la proporzione e la variazione di questa sostanza corrispondono alla qualità e al grado d'intelligenza dell'individuo. Gli idioti hanno pochissimo fosforo; gli acuti pensatori ne hanno molto; e nel regno animale il grado di coscienza e d'intelligenza è proporzionato alla quantità di fosforo contenuta dal cervello.

È quindi di grande importanza che l'aspirante, il quale voglia utilizzare il proprio corpo per un lavoro mentale e spirituale, provveda al suo cervello la sostanza necessaria a tale scopo. La maggior parte dei vegetali e della frutta contiene una certa quantità di fosforo; ma è assai curioso che la maggior proporzione si trovi nelle foglie, le quali vengono di solito gettate via. Si trova in quantità considerevole nell'uva, nelle cipolle, nella salvia, nelle fave, nei fagioli, nei chiodi di garofano, negli ananas, nelle foglie e nei talli di molti vegetali, come pure nel succo della canna da zucchero; non però nello zucchero raffinato.

---

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

La tabellina seguente mostra la proporzione di acido fosforico contenuto in alcuni alimenti, su 100.000 parti <sup>5</sup>:

Pastinaca (foglie di),	contengono in acido fosforico	1784 parti
Carote (foglie di)		963 parti
Lino (semi di)		880 parti
* Formaggio Emmenthal		700 parti
* Formaggio Parmigiano		695 parti
Barbabietole (foglie di)		690 parti
* Formaggio Gruviera		685 parti
* Formaggio Pecorino		675 parti
* Uovo di gallina, tuorlo		586 parti
* Formaggio Provolone		567 parti
* Altri formaggi	da 300 a 500 parti	
* Mandorle		475 parti
* Fagioli (secchi)		437 parti
* Ceci		436 parti
* Lenticchie		423 parti
Carote secche		395 parti
* Noci		380 parti
* Nocciole		380 parti
* Pinoli		380 parti
* Fiocchi d'avena		365 parti
* Pane scuro		363 parti
* Farina di frumento, integrale		350 parti
Fave		292 parti
* Piselli (secchi)		268 parti
* Uovo di gallina, intero		210 parti
Orzo (secco)		210 parti
* Pasta all'uovo		199 parti
Grano saraceno		170 parti
* Uva secca		129 parti
* Piselli (freschi)		122 parti
Lino (steli di)		118 parti
* Funghi freschi		115 parti
Pastinaca		111 parti
* Fichi secchi		111 parti
* Latte di capra		106 parti

<sup>5</sup> Le voci contrassegnate da asterisco (\*) sono state da noi aggiunte. I loro valori in fosforo si riferiscono a 100 grammi di alimento edibile e sono stati desunti da: **Composizione in alcuni principi nutritivi usati in Italia**, Roma 1972, per gentile concessione dell'Istituto Nazionale della Nutrizione.