Cottura dei cibi: quali metodi fanno bene o male? Alcuni miti sono da sfatare

Nell’articolo precedente sul cibo crudo e quello cotto abbiamo sottolineato già come qualsiasi cottura a temperature superiori a 42 gradi distrugga gli enzimi naturalmente presenti nel cibo fresco. In quel caso sarà il nostro organismo a dover produrre gli enzimi necessari per la digestione del cibo, un lavoro che consuma risorse del nostro corpo. Cuocere i cibi d’altro canto ha dei vantaggi: offre la possibilità di scaldare il corpo nei mesi freddi dell’anno mangiando cibi caldi, aumenta la digeribilità delle proteine, degli amidi presenti nei cereali e delle fibre nei vegetali. Infine favori...

**Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.**

**Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.**

ABBONATI / SOSTIENI

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati**. Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.
**Grazie** se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

☐ Ricordami

Accedi

Password dimenticata