

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 e prosegui con la lettura dell'articolo.

Se sei già abbonato effettua l'accesso compilando i campi qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" posizionato in alto a destra, nella parte superiore del sito.

ABBONATI / SOSTIENI

Benefici di ogni abbonato

- THE SELECTION: newsletter giornaliera con rassegna stampa dal mondo
- Accesso a rubrica FOCUS: i nostri migliori articoli di approfondimento
- Possibilità esclusiva di commentare gli articoli
- Accesso al FORUM: bacheca di discussione per segnalare notizie, interagire con la redazione e gli altri abbonati

Nome utente

Password

Ricordami

Accedi

[Password dimenticata](#)