



Coma bem pela sua saúde!

Muitas pessoas desejam saber o que devem comer para terem mais saúde. É certo que a saúde depende de muito mais do que somente a alimentação mas... comer bem pode contribuir muito para a nossa saúde!

Eis aqui alguns princípios importantes para um bom regime alimentar, para o público em geral:

Coma mais alimentos de origem vegetal, especialmente hortaliças, fruta, cereais integrais, leguminosas (família do feijão).

Coma menos alimentos de origem animal. Uma alimentação vegetariana equilibrada traz benefícios para a saúde.

Tome 2 refeições e meia por dia – um bom pequeno-almoço, um bom almoço e um pequeno jantar. Já o velho diz que de manhã devemos comer como um Rei (ou Rainha!), ao almoço como um Príncipe (ou princesa) e à noite como um Pobre.

Evite ingerir gorduras de origem animal e controle muito bem o consumo de gorduras de origem vegetal.

Lembre-se de que Deus colocou as papilas gustativas na língua para saborearmos a comida! Faça pratos muito apetitosos... mas saudáveis. Não “morra pela boca”!

Beba água entre as refeições. Evite beber às refeições.

Evite as bebidas alcoólicas de todo o tipo e controle muito bem o consumo de refrigerantes, mesmo os naturais. Evite o café. Substitua-o por bebida de cereais (tipo cevada solúvel).

Não coma entre as refeições. Não petisque aqui e acolá! Em vez disso beba água.

“Mas em termos práticos, como devemos comer?”,

perguntam as pessoas. Cada caso é um caso. Consulte o seu médico ou nutricionista se tiver problemas de saúde que possam requerer mais atenção. Bebés, crianças e mulheres grávidas também carecem de uma atenção especial.

Há que ter em conta que muitos aspectos culturais também definem o que comemos. Em muitas partes do mundo existe a tradição de se comer mais cereais ao pequeno-almoço e uma refeição mais elaborada e condimentada ao almoço mas noutros locais é comum fazer-se o inverso.

Apresento-lhes aqui uma sugestão para um regime alimentar saudável para o público em geral e com um estilo de vida relativamente sedentário. Se este regime for posto em prática de uma forma equilibrada e sábia, poderá trazer benefícios à sua saúde.

AO ACORDAR

Comece o dia bebendo 1 ou 2 copos de água, de preferência não muito fria. Faça isto imediatamente após levantar-se da cama e antes de fazer a sua higiene pessoal. Espere pelo menos meia hora antes de tomar o pequeno-almoço.

PEQUENO-ALMOÇO

(*lembre-se de que é rei ou rainha nesta refeição!*)

Fruta – 1 ou 2 peças (exemplo: 1 laranja e uma maçã, 2 maçãs, 1 pêra e uma maçã, 2 fatias de ananás, etc)

Cereais integrais: um prato de cereais de pequeno-almoço, não muito doces. Outra opção é cozer flocos de aveia ou trigo. O pão integral é um cereal integral! Poderá comer um prato de cereais com uma fatia de pão, ou só cereais, ou só pão.

25% do prato

Alimentos ricos em proteína, de preferência de origem vegetal

Feijão / grão / lentilhas / ervilhas / feijão-de-soja e derivados tais como tofu, granulado de soja, re-bentos/germinados de soja. *Se comer carne ou peixe, prefira peixe e mesmo assim em pequenas quantidades. Uma sugestão para os não vegetarianos: não coma carne nem peixe 3 dias por semana; substitua-os por alimentos ricos em proteína mas de origem vegetal.*

25% do prato

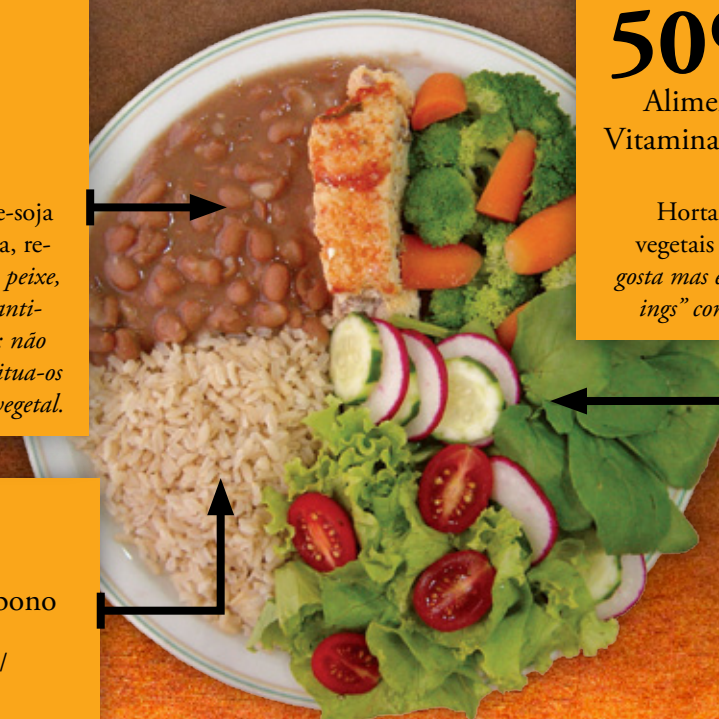
Alimentos ricos em hidratos de carbono

Batata / Arroz de preferência integral / Massa do tipo esparguete

50% do prato

Alimentos ricos em Vitaminas e Sais Minerais

Hortaliças / saladas / vegetais – *preparados como gosta mas evite as “salad dressings” com muita gordura.*



Para barrar no pão: opções: manteiga vegetal sem gorduras hidrogenadas / manteiga de amendoa ou amendoim / queijo de soja, ou queijo fresco (tipo fresh/cottage). Evite o queijo amarelo ou curado / uma pequena quantidade de doce de fruta.

Leite ou yogurt – de preferência de soja. Se for de vaca escolha leite e yogurt magros (low-fat).

E por fim... um punhadinho de nozes ou amêndoas mas não exagere. 25 a 30 gramas bastam (4 a 5 nozes ou 8 a 10 amêndoas).

ALMOÇO

(*...e agora é um príncipe ou princesa...*)

Imagine o seu prato de comida. Encha o prato seguindo a regra das “metades” - Divida o prato ao meio e divida uma das metados ao meio! Simples! Vejamos:

Sobremesa: com pouco açúcar ou gordura. Exemplos: 1 pequena fruta / 1-2 bolachas saudáveis.

JANTAR

(*lembre-se... como um pobre!*)

Jante o mais cedo possível para que tenha o estômago quase vazio quando se deitar.

sugestões:

Sopa de vegetais (evite sopas pesadas à noite)

Pão

Fruta

Pode complementar com 1 yogurt, preferencialmente de soja ou então magro (low fat), de vaca.

É IMPORTANTE RELEMBRAR O SEGUINTE

Consulte o seu médico ou nutricionista se tiver problemas de saúde que possam requerer regimes alimentares especiais ou em fases de crescimento que requeiram uma atenção especial.

Faça um regime alimentar equilibrado e forneça todos os nutrientes e energia suficientes para ter mais saúde. Se não for vegetariano, evite ao máximo as gorduras de origem animal (incluindo os queijos curados) e ingira carne ou peixe em pequenas quantidades.

Semelhantemente, os vegetarianos deverão fazer um regime equilibrado; deverão ter a certeza de que estão a ingerir, por exemplo, vitamina B12 em quantidade suficiente. Os regimes vegetarianos equilibrados têm muitas vantagens para a saúde quando comparados com os regimes não vegetarianos.

...e não se esqueça de que a alimentação é somente um componente de um bom estilo de vida.

Coma bem... pela sua saúde!



Viriato E. Ferreira MD (MBChB)

Médico, Presidente da Direção

Associação Portuguesa de Medicina Preventiva

www.medicinapreventiva.pt

info@medicinapreventiva.pt