

Duas respostas

Aproveito este espaço para dar respostas a ^{duas} ~~três~~ questões importantes colocadas por leitores interessados para colmatar algumas dúvidas pontuais por anteriores ^{anp.}

1. Pimpimela e batata-doce

Já fiz o elógio dos alimentos hortícolas chamando a atenção para ^{três} ~~duas~~ das suas características favoráveis à saúde: 1) Serem, no geral, ricos de fibra alimentar, de minerais e vitaminas hidrossolúveis, e de anti-oxidantes. 2) Serem muito pobres de calorias, já que praticamente desprovidos de gordura e muito pobres de hidratos de carbono e também de proteína. 3) Possuírem grande capacidade saciante, ou seja, dar sensação de cheio a quem come boa porção de ração ou de vegetais no prato. Disse também que a absorção e digestibilidade alimentares modernas de cidade muito beneficiam com o consumo abundante de hortícolas e legumes; a OMS preconiza cerca de 400g por dia e mesmo menos de 250g.

As Vossas leituras insistem se este vegetal é melhor do que a púde; a respeito é que todos, apesar de suas diferenças, são globalmente interessantes e tendem a equilibrar variando o mais possível e emprim épocas do ano e oportunos de de abastecimento.

No entanto, uma leitora mediceira, pergunta qual pimpimela, o que merece responder-lhe especificamente.

O que é a pimpimela para um mediceira? O chuchiu, um cabacinha gostoso que dá para todos os efeitos das abóbora, e ainda para rechear. Mas qual das leituras é a melhor pimpimela no seu tempo? Aqui está a pergunta que desejo realçar: O legume de alimentos hortícolas está cada vez mais estreito, graças da industrialização de campo, e restringe a possibilidade de variar, essa regra de ouro da abundância saudável. Digo que o chuchiu é bom quanto a cálcio, ao contrário quanto a vitamina E, e que contém um alto conteúdo de nutrientes, que é grandíssimo quanto a calorias (mas pelo efeito de um parquinho de açúcar) que atesta o estômago durante 2 a 3 horas e que é possível, é repetir as grandes virtudes das hortícolas e legumes. Digo que o chuchiu é caro como tem maior importância porque ajuda a esfregar-se um pouco variando como, para mais manter ^{como} sempre o mesmo. Felizes mediceiras ^{ainda têm} que ~~mas~~ ^{para} ~~havia~~ ^{de} ~~na~~ ^{de} ~~planta~~ ^{planta} muitas variedades espécies.

A batata-doce não é hortícola - inclui-se num procedimento de

20.10.22.11

amido - mas suscita as mesmas considerações dietéticas e púrpura.

De facto, a batata crua tem a produção de batata-doce. Em termos de nutrição? A batata-doce fornece as mesmas calorias (a sua densidade, como a de muitos frutos e a de outros alimentos de origem vegetal, mas sempre tem mais açúcares e, portanto, mais calorias) da batata-doce mas é muito mais rica em nutrientes regulados e perfectos, sobretudo a d. pulpa desidratada.

Quem tira acento a batata-doce, com a batata mediana, não existe; mas a pome ocasionalmente; come-a regularmente.

2. Vinho tinto e álcool

Este título subentende um antagonismo entre o elogiado do vinho tinto e a negação do alcoolismo e do consumo excessivo de bebidas alcoólicas.

O vinho tinto é bebida complexa: A par de quantidades pouco significativas (ao se beber moderadamente) de várias e variadas substâncias nutricionais possui quantidades apreciáveis de álcool (cerca de 100g por litro) e quantidades sumptuosas de moléculas anti-oxidantes.

O elogiado do vinho tinto tem a ver com a sua riqueza em anti-oxidantes e com a importância destes em contrariar os efeitos nefastos da obesidade moderna e do estilo de vida das sociedades ocidentalizadas, efeitos esses que são pró-oxidantes, os seja, favorecedores de cancro, aterosclerose, envelhecimento precoce e demência senil. Assim, o vinho tinto, tal como o chá verde e preto, seriam autênticos elixires de longa vida. Estes efeitos aumentam quando se adquire uma alimentação saudável, equilibrada perante a combinação de alimentos, rica de alimentos hortofrutícolas, e pobre de moléculas estranhas e adúlteras pela precocidade molecular e pelo consumo inadequado.

Claro que o vinho tinto tem álcool e esse facto impõe regras de consumo: Exclusivamente a acompanhar refeições, em quantidades moderadas (no caso de mulheres moderada, não mais de 2 dl por dia), e só para adultos saudáveis (algumas doenças e alguns medicamentos impedem usar bebidas alcoólicas) e, no caso das mulheres, nunca mais de 200 ml ou a duração de 30 dias.

Para além destas regras de consumo, o vinho tinto é mais do que uma bebida tóxica; é uma bebida aconselhada (com respeito pelas limitações referidas).

Uma vez ou duas copos de vinho por refeição, e por quem gosta, pode



Nem a vin com o seu decoreiro de bebidas alcoólicas, sejam fermentadas - vinho, cerveja, etc - sejam destiladas - aguardente, uísque, vodka, licor, etc -

~~O alcoolismo é uma praga em Portugal com todas as circunstâncias penosas e nocivas que acarreta. O facto de o número de alcoólicos não estar a aumentar, e talvez a decréscer, devido ao enchimento de alguma ^{notas} mas não por o caso de esta a diminuir o número de bebidas excessivas. Na verdade, como o consumo das mesmas~~

Em Portugal, o alcoolismo é uma praga com terríveis consequências físicas e morais. Devíamos alegrarmo-nos por não estar a aumentar o número de alcoólicos; mas não é possível porque os casos de bebidas excessivas crescem de um para outro e ^{entre} espalham-se por grupos sociais e escolas etárias, até há pouco tempo abstermo-nos ou de consumo limitado de bebidas. A profusão de bebidas A difusão A estrutura do consumo, de bebidas destiladas e "alcoopers", e a estrutura dos consumidos, desde grande de empresa a cidadãos urbanos, e a ~~heterogeneidade~~ ^{heterogeneidade} do consumo condicionantes sociais ~~estão a mudar~~ ^{alteram} profundamente ~~o equilíbrio~~ ^{o equilíbrio} entre ~~os~~ ^{os} ~~consumos~~ ^{consumos} individuais e ~~absorvir~~ ^{absorvir} numa época socialmente muito perturbada e com um empolamento deviantes e ~~conduzem~~ ^{conduzem} a ~~coluna~~ ^{coluna} de ~~as~~ ^{as} dependentes