

Alimentos milagrosos

* Deitando o olhar por revistas e jornais, surpreende o grande número de artigos do estilo isto faz bem e aquilo faz mal.

É verdade que certos alimentos podem, segundo alguns determinados aspetos, ser mais interessantes do que outros. Mas a grande diferença não é tanto entre alimentos. O que interessa é a qualidade dos comer e as práticas alimentares; ou seja, qual o equilíbrio e salubridade de cada refeição de todo um dia de comida sadia, e de anos seguidos desta comida.

De vez em quando um desvio de quantidade ou de qualidade não perturba uma cuidada prática de todo o dia. É ao contrário, algumas semanas de comida sadia não salvam dos maus resultados de comer sempre mal.

Em concordância com o que acabei de dizer o bom conselho é que cada um, sem medos e sem obcecações coma direitinho no dia a dia e, uma vez por outra, se lhe der gozo, meta o pé na engola.

Depois destas advertências, seguem-se alguns apontamentos sobre alguns "alimentos milagrosos".

* Chá

É variavelmente rico de duas potentes classes de antioxidantes - catequinas (no chá verde) e teaflavinas (no chá preto e no oolong) - conforme a origem geográfica, a variedade da *Camellia sinensis*, o tempo de infusão e a temperatura e quantidade da água usada.

Expõem-se a ideia de o chá verde ser superior ao preto mas não há razão nenhuma para o afirmar.

Os três tipos de chá (estamos a falar do autêntico); não

de "chá" de ervas, de aromas, cores e polidanos, tão diferentes deveriam ser bebidos à razão de 3 a 4 chávenas por dia, com delícia e vontade ao longo de toda a vida.

A investigação demonstra que o chá é rico de antioxidantes e que os antioxidantes são potentes inibidores de fenómenos de envelhecimento, da aterosclerose e de certos cânceros. Os antioxidantes não curam cânceros, nem enfartes, nem demências senis. Tal vez previnam essas doenças se for bebido, em conjunto com uma comida saudável, ao longo da vida, desde novo.

Nas populações que bebem chá regularmente, e que não usam uma comida muito agressiva, a prevalência de cânceros e de enfarte do miocárdio é inferior, ou muito inferior, à prevalência nas populações que não usam chá.

Um terceiro tipo de flavonoide antioxidante fornecido pela dieta é a queretina e aparentados, igualmente muito abundante em alho, maçãs, vinhos tintos, cebolas roxas, e outros alimentos hortofrutícolas. A queretina parece proteger os pulmões da poluição atmosférica e regularmente aumenta a capacidade respiratória, para além de possuir outros efeitos protectores.

Em conclusão, não pode dizer-se que o chá seja milagroso. É bom para a saúde, útil ao corpo e agradável; quares de certeza que bebê-lo desde novo, toda a vida, em quantidade diária de 3 ou mais chávenas protegerá de muitas doenças, macacas, no caso de não se fizerem muitas asmeias.

* Alho

Uma categoria especial de compostos de enxofre que abundam no alho, cebolas, cebolinho (quem sabe o que é?), alho porro e outras liliácias possui propriedades protectoras muito interessantes: Reduz a formação de trombos, baixa a tensão arterial, diminui os níveis do Colesterol sanguíneo e



antagoniza a formação no cólon de substâncias iniciadoras de cancro. Essas mesmas substâncias possuem acção antibiótica pelo que antagonizam o desenvolvimento de bactérias nomeadamente (e em propriedade é muito interessante) o *Helicobacter pylori* que provoca uma gastrite não erosiva hoje muito comum.

Estudos populacionais evidenciam com mais ou menos força que as populações maiores consumidoras de liliácias, são menos afectadas a cancro, doenças circulatorias e gastrite por *Helicobacter*.

pelas razões expostas, preconiza-se que a alimentação comum seja abundante de alguns alimentos.

Uma grande cebola e meia dúzia de dentes de alho na calda do arroz é melhor do que muita cebolinha e um ou dois dentinhos. É viva a popo que leve dois ou três alhos poros e a jardineira com uma cabeça inferior de alho; e as ceboladas.

São mais os "alimentos milagrosos" com direito a elogio e bonecos nas revistas de entretenimento. Na próxima vertida planejamos detes.

Estudo