U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Comer com ritmo

JN 05 95.09.15

Com a atribulada vida ~~[illegible]~~ ~~[illegible]~~, ideal seria comer só aos sábados e ~~[illegible]~~ domingos. Ou fazer como a gibóia: deglutir ~~de~~ uma vez um borrego e ficar a gibóiar nos tempos.

Mas não é possível aos humanos; só vivemos ao nível máximo de rendimento quando ~~[illegible]~~ alimentamos repetidas vezes ao dia, a horas certas e, de cada vez, em quantidades relativamente parcimoniosas. O benefício é maior quando tomamos as ~~[illegible]~~ refeições e mercadas, em ambiente calmo e distendido, devagar e em boa companhia.

O dia deve começar por um bom pequeno almoço, atrás o pequeno. Certos investigadores afirmam ser o episódio mais importante do dia, lamentando que, de modo nenhum, ~~pode~~ ser negligenciado. Deve ser rico e variado como nos mostram as telenovelas brasileiras, sem a pobreza dos franceses nem a brutalidade dos ingleses.

Depois do jejum nocturno, o corpo precisa de uma refeição energética e activadora para se preparar para o novo dia. E parece que ajuda a crescer os mais novos e que aumenta as defesas de todos e o tempo de vida. Prolongar o jejum, ou quebrá-lo com um deficiente mais bicho ~~[illegible]~~, obriga o organismo a queimar a mobília (as pobres proteínas dos seus órgãos) para manter

activas e fornalha da vida, que se alimenta melhor com amidos e outros hidratos de carbono. [illegible] desde o ~~espaçar~~ mais refeições. [illegible] e [illegible], [illegible] o ~~rendimento~~ máximo entre refeições e merendas.

As consequências de [illegible] deficiente [illegible]. O fim da manhã torna-se particularmente difícil; é quando os [illegible] inquietos e desatentos, [illegible] os disparates, imprecisões, gestos e falhas de raciocínio, não [illegible] os [illegible]. É quando o trabalho manual [illegible] ~~acidentes~~ [illegible]. É quando a maioria das pessoas [illegible] se sente lenta e ensonada, com dor de cabeça e [illegible] desfocado, ~~enjoado~~ e "baixa de tensão", e fica mal humorado, nervoso, irritado.

O mesmo se passa [illegible] grande [illegible] se limita a umas coisitas ou que não há tempo [illegible] para "não engordar". Triste ideia. A fome acumulada, mesmo sem se fazer sentir, o corpo pede-a e desforra-se vilanagem: com força, e vão [illegible] (e doces) [illegible] ao chegar a casa ou, à socapa, ~~[illegible]~~ o come-come e o [illegible] a partir das meio da tarde. É assim que quem não quer engordar engorda muito e que precisa de ~~vivacidade~~ [illegible] desfruta [illegible] fica lento e cansado.

Há quem insista de sentir apetite, [illegible] refeições e [illegible], [illegible] a [illegible] de actividade física [illegible] Quem

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

é mais activo e maior precisa de mais comes da [illegible] mais pequeno e mais sedentário. ~~[illegible]~~ Crianças, adolescentes e grávidas ~~[illegible]~~ carecem de mais alimentos de por quilo de peso ~~[illegible]~~. para poderem sacrificar dos extras de nutrimentos energéticos, constructores e activadores indispensáveis para se desenvolverem; os [illegible] que destacam, também, para segregar bom leite