

Comer no Verão

nao

Enviado a J. P. P. P.
a 1554.05.16

Prezada leitora

O Verão aí está, mais quente e seco do que o resto do ano; e seja ou não altura de férias, pede sempre menos obrigações, sugere mais facilidade.

Que cuidados com a alimentação?

1. Antes de mais, uma boa hidratação: pede-a a pele, os rins, o intestino, o corpo todo. Moleza, cansaço, torção, muitas vezes não são mais do que falta de água; as insolações, no fundo, são estados febris - por vezes, mortais - resultantes de calor a mais e água a menos.

Como hidratar?

Com os próprios alimentos: leite, iogurte, frutos, hortícolas e legumes são muito ricos de água; fornecem também quantidades apreciáveis de minerais que interferem no apertamento da água e, tal como as vitaminas, são activadores e tonificantes.

Com a própria culinária: sopas - desde as tradicionais de vegetais ao gaspacho fresco - caldeiradas, jardineiras, ensopados, aspiques, batidos de frutos ou de frutos com leite ou iogurte, sorvetes, canapimhadas...

Com as bebidas: água, refrigerante de limão, de chá, de café, de xaropes (groelha, salsaparilha, laranja, etc), sumos diluídos ou néctares sem açúcar, ou pouco doces, que agora abundam em garrafas, garrafinhas e pacotes, sumos de fruta preparados em casa, diluídos ou não com água...

Doas advertências.

Bebidas doces refrigeram pouco, engrandam e não são hidratantes de primeira. Um mínimo de açúcar, de acordo; nenhum, melhor.

Bebidas alcoólicas são bebidas alcoólicas, com todas as questões a elas inerentes. As diluídas (cerveja, misque com muita água e gelo, vinho com garrafa) gozam da fama de matarem a sede e refrescarem; de facto, aumentam a transpiração e a pele arrefece como que diminui a sensação de calor. Mais transpiração significa mais perda de água ou seja, caminha para a desidratação; daí a necessidade de não ficar por uma cervejinha e a de repetir uns copitos. Tudo somado, álcool a mais e água a menos.

O verão das praias e piscinas, dos caminhar de montes e vales, dos amantes das alturas, todos os anos traz ao médico casos lindos mas evitáveis de pedras nos rins, infecção urinária, prurido de ventre, pele envelhecida e enrugada (para além do efeito nocivo do sol em excesso) causação... Mais água, melhor, mais líquidos, eis a solução. Abençoada comidainha húmida, abençoadas frutas, abençoado batido, abençoadas garrafas de água.

Urina sempre clara e sem cheiro indica que se ingeriu a água necessária. Atenção a crianças e velhinhos.

2. Segundo cuidado alimentar em que hoje insistimos é evitar diarreias e todas as outras infeções e intoxicações alimentares.

É difícil? Pode ser se não pudermos verificar a qualidade e procura dos alimentos, como acontece quando se come fora.

Quais as causas mais frequentes de toxi-infeções alimentares com alimentos preparados pelo próprio? Sanduíches de fiambre, carne amada ou ovo transportadas no carro ou na sacola, sobretudo quando metidas em sacos de plástico ou revestidas de folha aderente. A proliferação de germes microbianos é rapidíssima com o calor e, picadas umas lunas, um desgraçado ingere milhões de micróbios e suas toxinas.



Não se esqueçam das tristemente famosas "excursões" de verão que terminam nos serviços de urgência dos hospitais.

Frutas mal lavadas, saladas de vegetais, maionese (em saladas russas e sanduiches), tachos de comida transportados "quentinhos" para fazerem de conta que se está em casa, roquitos à temperatura ambiente, leite em pacotes abertos, bolos e, pior ainda, pastéis com cremes, chantilis, natas ou doce de leite são igualmente causadores frequentes de graves toxi-infeções. Fuja de comprar carne picada no talho.

Lave muito bem frutas e saladas, compre géneros rigorosamente frescos ou bem congelados, prepare tudo com muita limpeza - mãos e unhas bem lavadas, ambiente sem poeiras e sem murcas -, arrefeça no frigorífico ou, durante 10 a 20 minutos no congelador e transporte em mala térmica depois de verificar que as placas de arrefecimento estão a cumprir a sua função. Assim, durante 6 a 10 horas fica a salvo de problemas.

Quando comer fora de casa veja onde vai. Prefira restaurantes em que possa verificar o estado do peixe ou da carne. Mandar cozer, assar na brasa ou grelhar. Prefira sopa e saladas; se tiver dúvida da higiene do local tenha o cuidado de pedir que não enfeitem a travessa com nada cru. Não queira nada que esteja preparado desde manhã cedo num balcão frigorífico de temperatura duvidosa (saladas de fruta, saladas russas, pratos com maionese, sobremesas com chantili ou natas, etc.) ou que esteja em exposição fora do frigorífico (amigos doces, pudim molokoi, etc.). Observe a sala: murcas? pó sobre a mesa? dedadas nos copos? empregados a preparar no pão e a receberem contas? Saia logo.

O aspecto do restaurante é bom, tudo parece limpo, não há murcas? Antes de sentar-se passe pelos sanitários: Estão mal cuidados? Lembre-se que quanto de banho sujo



Traduzem quase sempre cozinha imunda.
Com a ineficácia da nossa inspeção sanitária,
olho vivo e boa-sorte!

Truiliolus