

É excelente: Tem vitaminas!

São as principais fontes de vitaminas

Vitaminas e minerais fazem parte do conjunto de substâncias nutritivas (nutrientes) que regulam os mecanismos da vida. Quando <sup>uma delas</sup> faltam na alimentação, a função vital mais diretamente dependente pode ser comprometida ou deixar de se processar a ritmo satisfatório.

Essa carenência, ainda que seja breve, carencial, sempre pode e, muitas vezes, mata.

Doenças carenciais ainda eram frequentes, há pouco anos atrás, no nosso país: Hoje, continuam a afligir sobretudo populações de países do Terceiro Mundo e de a um do 2º mundo e sempre emanam em fôlego durante calamidades.

São exemplos de tais doenças: O escorbuto, pela falta de frutas e hortaliças, peixe e, consequentemente de vitamina C; Caumã decorrente dos OS Lútiados. O berri-berri, que dizimou triplicando milhões de asiáticos pouco tempo atrás <sup>o único</sup> (um característica nutricional semelhante ao vaporizol) por alguns ~~indígenas~~ brancos; anemia de coarção de intestino (1).

A xerofthalmia, ~~uma agravação~~ decorrente da falta de vitamina A e caroteno, que surge sem a 5000 pessoas por ano. O berri endêmico que afete ~~alguns~~ populações em áreas e climas e afeta em 10%.

A anemia fanguina ~~em resultado~~ que resulta da falta de ferro, ou por ~~seu~~ deficiência (por ~~vários~~ <sup>deficiências em</sup> ~~doenças~~ ~~sampantocidas~~) ou por a ~~deficiência~~ ~~de~~ o fôlego (falta de hortaliças e produtos cárneos).





Comidinhas ou pastillinhas?

Uma alimentação saudável, a refeição baseada num conjunto muito variado de alimentos naturais (vegetais, legumes, frutos, peixe, carne, etc.) ou por suas manipulações (pão, leite, etc.) nas proporções <sup>balanceadas</sup> defendidas pela A Roda do Alimento promove e, simultaneamente, nas quantidades necessárias para promover a organização, com as células de gordura, abastecer automaticamente ~~quantidades~~ <sup>quantidades</sup> de vitaminas, minerais, antioxidantes e anti-oxidantes, ou seja, nutrir o organismo e activá-lo, em quantidades superiores às dos recomendados pelo ~~organismo~~ <sup>organismo</sup> para a existência a necessidades mínimas.

Seja por a natureza e esbanjadora e por por aquecer as células de gordura, gorduras e hidratos de carbono em ~~proporções~~ <sup>proporções</sup> de excesso de nutrir, replicar e activar? A natureza não se pode ser má.

Debruçemo-nos sobre ~~duas~~ <sup>as principais</sup> ~~questões~~ <sup>questões</sup> ~~introduzidas~~ <sup>destacadas</sup>:

- Os sempre em diet, os ~~produtos~~ <sup>produtos</sup> por lixo-alimentos, os comidos de modo desregulados (mas <sup>quando</sup> ~~em~~ <sup>abundante</sup> ~~em~~ <sup>em</sup> ~~excesso~~) sofrem frequentemente de carências nutricionais ~~além~~ <sup>além</sup> referidas. Deve passar a alimentar-se adequadamente e não por os hábitos da sua dependência em dois aspectos de ~~nutrição~~ <sup>nutrição</sup> ~~faltam~~ <sup>faltam</sup>, ~~mediante~~ <sup>mediante</sup> ~~em~~ <sup>em</sup> ~~equilíbrio~~ <sup>equilíbrio</sup> de ~~nutrição~~ <sup>nutrição</sup> ~~e~~ <sup>e</sup> ~~minerais~~.

- ~~Como~~ <sup>Como</sup> ~~se~~ <sup>se</sup> ~~alimenta~~ <sup>alimenta</sup> ~~quanto~~ <sup>quanto</sup> ~~os~~ <sup>os</sup> ~~produtos~~ <sup>produtos</sup> ~~modernos~~ <sup>modernos</sup> ~~revelam~~ <sup>revelam</sup> ~~que~~ <sup>que</sup> ~~o~~ <sup>o</sup> ~~primo~~ <sup>primo</sup> ~~três~~ <sup>três</sup> ~~a~~ <sup>a</sup> ~~partir~~ <sup>partir</sup> ~~de~~ <sup>de</sup> ~~uma~~ <sup>uma</sup> ~~dieta~~ <sup>dieta</sup> ~~de~~ <sup>de</sup> ~~baixa~~ <sup>baixa</sup> ~~densidade~~ <sup>densidade</sup> ~~de~~ <sup>de</sup> ~~nutrientes~~ <sup>nutrientes</sup> ~~mas,~~ <sup>mas,</sup> a partir de então, ~~há~~ <sup>há</sup> ~~uma~~ <sup>uma</sup> ~~grande~~ <sup>grande</sup> ~~parte~~ <sup>parte</sup> ~~de~~ <sup>de</sup> ~~doenças~~ <sup>doenças</sup> ~~crónicas~~ <sup>crónicas</sup> e degenerativas crónicas (obesidade, diabetes, hipertensão, alterações das células do sangue, Alzheimer, e até ~~do~~ <sup>do</sup> ~~coração~~ <sup>coração</sup>, ~~etc.~~ <sup>etc.</sup>) sem ~~nenhuma~~ <sup>nenhuma</sup> ~~razão~~ <sup>razão</sup> ~~aparte~~ <sup>aparte</sup> ~~de~~ <sup>de</sup> ~~doenças~~ <sup>doenças</sup> ~~caracterizadas~~ <sup>caracterizadas</sup> ~~por~~ <sup>por</sup> ~~uma~~ <sup>uma</sup> ~~grande~~ <sup>grande</sup> ~~parte~~ <sup>parte</sup> ~~e,~~ <sup>e,</sup> ~~em~~ <sup>em</sup> ~~geral~~ <sup>geral</sup> ~~manifestam-se~~ <sup>manifestam-se</sup>.

Há alguma relação entre estas duas situações? Sim, certamente.

A comida pode abastecer ~~nutrientes~~ <sup>nutrientes</sup> ~~regulados~~ <sup>regulados</sup> ~~de~~ <sup>de</sup> ~~modo~~ <sup>de</sup> ~~adequado~~ <sup>adequado</sup> ~~e~~ <sup>e</sup> ~~proporções~~ <sup>proporções</sup> ~~apropriadas~~ <sup>apropriadas</sup> ~~para~~ <sup>para</sup> ~~o~~ <sup>o</sup> ~~organismo~~ <sup>organismo</sup> ~~evitar~~ <sup>evitar</sup> ~~o~~ <sup>o</sup> ~~desenvolvimento~~ <sup>desenvolvimento</sup> ~~de~~ <sup>de</sup> ~~doenças~~ <sup>doenças</sup> ~~crónicas~~ <sup>crónicas</sup> ~~mas,~~ <sup>mas,</sup> essa quantidade pode não ser suficiente para proteger o organismo de ~~doenças~~ <sup>doenças</sup> ~~metabólicas~~ <sup>metabólicas</sup> ~~e~~ <sup>e</sup> ~~degenerativas~~.



