

## Comer no Verão

Saúde & Vida  
Maio de 1994

Emílio Peres

Vem aí o Estio, mais quente e seco do que o resto do ano, e mais folgado de obrigações. Que cuidados com o que se come e bebe?

\* Grande prioridade é uma boa hidratação. O organismo pede água todo o ano mas, no Verão, pele, rins e intestinos exigem-na encarecidamente.

Pele seca, descamada, irritada e enrugada, crises de rins por infecções urinárias e por cálculos, e prisão de ventre são consequências de muito calor e pouca bebida.

A maior parte das vezes, cansaço e moleza, não são mais do que o resultado de água a menos; as tão perigosas insolações, que chegam à morte, resultam de muito calor e grande desidratação.

Urina cheirosa e escura indica que não se está a beber o suficiente. Aconselhe-se os idosos a beber bastante e nunca se prive as crianças toda a água que pedem; novos e velhos são mais prejudicados pela desidratação do que os adultos.

Como hidratar?

Com alimentos recolhidos para o efeito: leite, iogurte, fruta, hortaliças e legumes são muito ricos de água e possuem ainda a vantagem de abundarem em minerais, imprescindíveis reguladores do balanço hídrico, e em vitaminas e antioxidantes, indispensáveis activadores, tonificantes e protectores de todas as funções vitais.

Com algumas modalidades culinárias: sopas de vegetais, gaspachos, caldeiradas, jardineiras, ensopados, aspiques, batidos de fruta com ou sem leite e iogurte, carapinhadas...

Com bebidas: água pura em abundância, refrescos de limão, chá, café ou xaropes (groselha, capilé, salsaparrilha, laranja, etc.), néctares e sumos (caseiros ou de pacote) diluídos ou não, etc.

Quanto a bebidas, duas chamadas de atenção:  
As açucaradas engordam e não hidratam

bem. Uma pitada de açúcar, ainda vá, mas nenhum é melhor.

Bebidas alcoólicas têm implicações de todas conhecidas; com calor, mais uma. É certo que as diluídas, como cerveja, vinho e gim com gelo e água, vinho com gasosa, gozam fama de refrescarem e matarem a sede. De facto, aumentam a transpiração e a pele arrefece, pelo que diminuem a sensação de calor; mas transpirar é perder água, desidratar, exactamente o que não se deseja.

O Verão das caminhadas por montes e vales, das torreinhas em praias e piscinas, todos os anos traz aos médicos casos complicados, embora evitáveis, de crises renais, infecções urinárias, doenças de intestinos, pele envelhecida (para o que também conta o excesso de sol, aliás responsável pelo cancro de pele), causaco e irritabilidade.

A solução é abusar de líquidos e, em especial, beber água com liberalidade.

\* Outro cuidado tem como objectivo passar o Verão sem diarreias, toxi-infecções alimentares e indigestões.

Quais as causas mais frequentes com comida preparada pelo próprio?

Sandwiches de fiambre, ovo, carne ou peixe transportadas no carro ou na sacola, sobretudo quando envolvidas por folha aderente ou fechadas em sacos de plástico. Sob efeito do calor a multiplicação de germes é rapidíssima; passadas poucas horas, um desgraçado ingere milhões de microbios e as toxinas que entretanto eles produziram. Diarreias, cólicas abdominais e indigestões são o resultado. Recordemos os piqueniques, festas e excursões estivais que terminam nas urgências hospitalares.

Saladas de vegetais, frutas mal lavadas, salada russa, preparados com maionese, tachos de comida levados "quentinhos" para fazer de conta que se come em casa, iogurtes à temperatura ambiente, leite em pacote aberto, pastéis, sobretudo os de chantilly, natas ou cremes, e doces de ovos são os mais frequentes causadores de graves toxi-infecções. É também a carne picada no talho, aliás perigosa todo o ano.

É indispensável comprar géneros rigorosamente frescos ou bem congelados, lavar cuidadosamente frutas e vegetais para saladas antes de os amarrar (mais prudente ainda é lavá-los inteiros e deixá-los meia hora em solução fraca de hipoclorito e só depois os preparar), manipular com muita limpeza — ambiente livre de poeiras e moscas, mãos e unhas bem lavadas e escovadas —, arrefecer no frigorífico ou no congelador tudo o que vai ser transportado para comer mais tarde, e usar sempre a mala térmica provida de número suficiente de placas completamente congeladas. Assim, não haverá problemas com a comida durante 6 a 10 horas.

Quando se comer fora, escolha-se onde.

Observe-se a sala: moscas, pó nas mesas, dedadas nos copos, empregados que pegam em pão e recebem dinheiro? É sair logo! O aspecto parece azeado? Farse pelos sanitários antes de escolher mesa. Por eles adivinha-se a higiene da despensa, da cozinha, da copa e das pessoas.

Preferir restaurantes em que se possa obter o peixeado ou a carne e mande-se cozer, assar na brasa ou grelhar no momento; pratos especiais, com aparato de molhos e sabores, servem, com frequência, para encobrir má qualidade. Em geral, também é mais seguro esperar algum tempo pela comida do que escolher um restaurante em que tudo está pronto.

Preferir-se sopa em vez de salada; caso a higiene do local suscite dúvidas, é mais seguro recomendar que não decorem a travessa com nada cru.

Recusar saladas de frutas, pratos com maionese, sobremesas com natas ou chantili, ou ovos moles guardados em balcão frigorífico com temperatura acima de 6°C; pode solicitar-se para ver o termómetro instalado. Não comer nada que esteja exposto fora de frigorífico: arroz doce, aletuia, creme, pudins, bolos de chantili, etc.

Com a falta de formação profissional e de conhecimentos, e com a impéccação sanitária a não chegar para as encomendas, olho vivo e boa sorte!