

Encher a mula

Em Portugal, quem começa a dispor de mais dinheiro ou quem tem direito a uma refeição de graça ou por preço barato, tem tendência a comer, de uma vez, muito mais do que precisa e do que o seu organismo consente.

O que se passa no nosso país, acontece em toda a parte quando melhora o rendimento. Comer muito, para além das necessidades, é uma maneira subconsciente de fazer esquecer a fome histórica que persegue a espécie humana desde que existe.

O pior é que quem executa trabalhos pesados e violentos, quem moveja de pol a pol e arruampa, continua entre nós a comer menos do que precisa e comia a paca. Muda para uma profissão mais leve, deixa de se deslocar a pé, para a ter roupa mais quente e a dispor de habitação mais confortável; começa então a poder comer o que antes queria e precisava e que não podia, exactamente agora quando precisa de muito menos comida porque gasta menos energia. Começa a engordar, a sofrer de ácido úrico, a ter diabetes, a sentir-se cansado e mal dos ossos, a sofrer de

aparelho digestivo; com o ano, a tendência começa a subir e o coração e a circulação a remontarem-se.

É este o fadário de quem enche o estômago muito para além do que precisa. É o pior e que quem come muito, no geral, também bebe vinho e bagacinho para além da conta e prefere comida pesada e muito nutritiva: carne ou peixe quanto venha, batatas e arroz a transbordar do prato, cozinhados gordos e bem cheios de molhos, tudo plixadinho de sal e, para terminar, até um doce e cafezinho com açúcar. Passa a tarde sonolento e cansado, a giboiar, e ao jantar se tira de grã, volta a fartar-se para além das marcas, às vezes até com comida que pensa ligeira: pastichas ou outros produtos gordos, pão com margarina, uns copos e doces ou bolachas.

A educação alimentar tem grande papel na educação para a saúde; no ensinar as pessoas a comer como devem e na medida justa.

O alimento necessário para um dia completo deve ser repartido por várias refeições mais ou menos pequenas conforme as necessidades exigidas pela actividade física. A balança deve indicar o peso correcto de acordo com a altura; o indivíduo se o peso começa a aumentar ou se começa

ia baixar para além das marcas.



Primeira regra, então: dividir a comida necessária para um dia por várias refeições; começar por um primeiro almoço completo e a pério e não estar mais do que 3 horas e meia sem comer. Isto significa que a maior parte das pessoas deverá tomar um almoço e um jantar relativamente ligeiros para acrescentarem também a meio da manhã e da tarde.

Segunda regra: comer equilibradamente. Sopa de hortaliças e legumes não deve faltar às refeições maiores; e não esquecer a maravilhosa fruta e ainda algumas hortaliças mais. No conjunto o peso de hortaliças, legumes e frutas a consumir por dia deve ser maior que o peso de arroz, massa, pão, batatas, feijões e outros farináceos. Leite, queijo ou iogurte, todos os dias, pelo menos duas vezes. Gordura para cozinhar e alimentos gordos, quanto menos melhor. Fora com o açúcar e moderação com o álcool. Um pouco de peixe ou carne.

Comer variadamente, nunca de cada vez e muitas vezes dá saúde e força. Nada de empanturrar o estômago para que se viva feliz muitos anos.

Teresa Leal