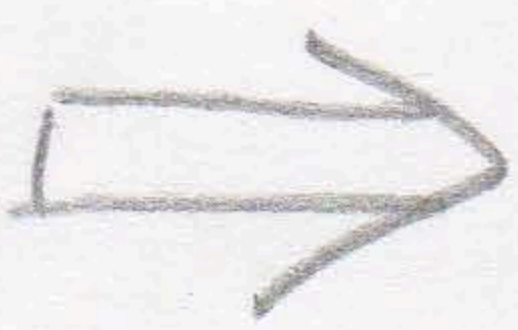


Oeiras
16 out. 95O dia mundial da alimentação

Hoje, 16 de Outubro de 1995, comemora-

-se o 50º aniversário da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação - a FAO.

Fundada com o propósito de implementar e desenvolver, à escala mundial, a produção agrícola, piscícola e pecuária de modo a acabar com o flagelo da fome, propõe-nos, este ano, para tema de reflexão "alimentos para todos".

Porquê? Porque 800 milhões de humanos não dispõem ainda do mínimo alimentar indispensável para sobreviver; isto, depois de 1 150 milhões de chineses terem conseguido sair da lista dos países pobres e enrijecer o espectro da fome.

Não existem óbices científicos ou técnicos para produzir alimentos necessários

para todos os habitantes da Terra. Mas, a actual disponibilidade alimentar ultrapassa bastante as necessidades.

A questão é que o desenvolvimento e a acumulação de riqueza em parte do Mundo gera pobreza e miséria em países ocupados pela marrentina de matéria prima, devastados pela guerra ou vítimas de bloqueio político. É assim que 76 países, comumente pobres se juntam ao grupo 12 do desenvolvimento União Soviética e de Europa do Leste.

Clamam por alimentos para todos em 1995, dizem em 50 anos de luta não iguala o mundo ocidental, de para pensar.

Mas há também quem pensa na Conferência de Roma, em 1992, organizou pela Fao em que se questionou: (1) Qual é o estado nutricional decorrente dos

produtos industrializados e das práticas alimentares adoptadas pelas sociedades avançadas?

Nenas sociedades urbanizadas, come-se comida ou lixo-alimentar? As pessoas alimentam-se ou deglutem? Fazem refeições ou ingerem apenas rapidamente o que está à mão. Quais as repercussões da saúde de tais procedimentos?

A verdade é que nos países ricos sobram calorias. Há muito de tudo, todo o ano. Mas a natureza do que se engole, o ritmo do dia alimentar e a estrutura das refeições gera doenças. Há as doenças de fome, mas um englobamento deventado de doenças metabólicas e degenerativas crónicas, são aparentemente desafiadas, com obesidade, diabetes de maturidade, aterosclerose, enfarte do miocárdio ou cancro do cólon.

Alimentar para todo é imperativo.

1) Carne preferir a de vaca; porquê?
Sem lactobacilos no leite

2) Carências alimentares → peixe desidratado

3) "Leixão de barba" q'á mais frito de marisco

4) Aquecimento de leite é prejudicial

Amarguéis no produto dentado

(vit. A) 10

2.5
1.5
37.5
7.5
112.5

SAT.
3.5
6

100g Depo de 10

Leite de Malteses

deixar a f'p, macrobiótica

400
500

Carne semimela / can

agut if a

Quem todos comam comida a sério, também.
A alimentação saudável é um desafio
às sociedades modernas e deve constituir
uma exigência dos cidadãos.

⇒ Quais os erros alimentares que
mais se apresentam na saúde dos
portugueses? Que soluções para eles?

De raspar, algumas atitudes benéficas:

- 1ª. Escolha proporcionada de alimentos
- 2ª. Preferir alimentos naturais
- 3ª. Optar por uma culinária saudável
- 4ª. Organizar o dia alimentar e estruturar as refeições
- 5ª. Mais exercício

Bebidas e alimentos processados

em geral

densamente calóricos

muito gordos

muito açucarados

nutricionalmente pobres

a falta de suplementação

estruturalmente anormais

ácidos gordos isomerizados

moléculas glicídicas heterólogas

substâncias de Maillard®

desarmónia químico-física

excessivamente salgados

tóxicos e alergizantes

→ ~~Introduzidas~~

→ | A experiência
detrus: ^{PERDA} DE TRADIÇÃO

Culinária actual corrente

~~destrutivamente~~ → | Culinária corrente
na DAMEL

e diminuição de biodisponibilidade de nutrientes

por alteração física e química dos constituintes

com ~~farmacos~~ ^{abundante} ~~te~~ ^{te} moléculas animais em abundância.

ácido graxo saturados

molécula glicídica heterolips

substância de Maillard

muito salgado

muito gruda

gorduras alteradas

RISIDON®

agrenia para as ações digestivas e deficit de digestão

caloricamente desproporcionado

com alimentos mal combinados

Refeições estruturadas
Dia alimentar organizado

Comer a horas certas
com o fim de evitar o excesso de peso

Refeições calmas e relaxantes
manifestação cultural
oportunidade em viverem

Gostaria de comida, a não
"umas coisitas"? - nem pensar
nada de colocar a todo a hora
fria com lixo-alimento

Através dos sempre em dieta

Mais (muito mais) exercício