

J. N.

12.06.20

+ 07.

Boa ideia

Eurílio Peix

fez-me parar e desafiou-me: - Conheço-o muito bem!  
(Por mim, não dá a fé de quem fosse). Tenho lidos e guardados todos os seus artigos da página do Dr. Beja Santos. (Que coragem, pensei eu) e tenho os seus livros sobre alimentação. O que eu agora queria é que Você escrevesse frases simples, ou textos muito curtos, que derem para rapar do bolso e ler num ápice; e para afixar na parede. Sabe? sou professor.

A proposta deu-me para recordar e pensar: Após o 25 de Abril, os artigos eram enormes; um testamento de dados e apelos. Depois, passaram para quatro substanciais páginas A4. Agora, quando escrevo mais de duas, o redactor responsável pela edição da página, o Senhor Valle Fernandes, corta!

A sugestão das notas curtas... aceito o desafio e ofereço-as ao leitor durante as próximas <sup>seis</sup> semanas. Preciso da sua cumplicidade, caro leitor, porque as estas notas "verão a metéris dada" ou são ponto de partida para futuros escritos. Aqui começam:

1. Defecar todos os dias é saudável; abundantemente, melhor ainda. Comendo correctamente isso acontece quase sempre; mas é com remédios que a prisão de ventre deve ser resolvida, embora alguns casos sejam necessários.
2. O leite mais saudável é o meio-gordo; o magro é para dietas, não para gente saudável; o gordo adapta-se bem a adolescentes e grávidas.
3. Sal é veneno; pode provocar tensões altas, ataques cerebrais e cancro do estômago (de que os portugueses são campeões). Aprenda a cozinhar gostoso com pouquíssimo sal. Faça banzé: fora de casa rejeite comida salgada.
4. Dê leite aos seus filhos. Ajuda para que cresçam fortes, e com bons dentes e ossos. Os pequenos, até aos 9 anos, precisam de meio-litro por dia.

5. Aproveite as partes gordas da carne de porco para cozinhar. 1 colher de sopa da para uma panela de sopa e 1 colher de chá, para um tacho de comida. Não gaste um tostão em margarinas e óleos.

6. Compre pão encuro de trigo ou de mistura: integral, da paide, salrio, de fibras, do cracão... São brancos e reprefe não pão para abusar: não ajudam o intestino e são nutritivamente pobres.

7. Não faça estruções. Prepare uma calda com cebola, alho, pimento, e o mais que apredar, e sempre com alguma água; quando começar a ferver junte um fio de azeite ou uma colherinha de banha. fica mais gostoso e muito mais sadio.

8. Feixe e' mais saudavel do que carne. Quando e' que este país e' mais plantado terá uma politica de pesca que nos dê "peixinho do morro"?

9. Três em cada quatro cameros dependem de causas alimentares. Doenças circulatorias, inclusive cardíaca, são, na sua maioria, resultado de má comida. Quando haverá em Portugal um programa nacional de educação alimentar?

10. Iogurte e' paide. Possui toda a riqueza do leite mas digere-se melhor, beneficiando o aprocionamento de cálcio, de aminoácidos indispensáveis, da natimima vitamina B2 e de preciosa A (que falta no magro).

11. A investigação moderna tem vindo a demonstrar os grandes benefícios da alimentação de tipo mediterrânico, na qual o azeite e' a gordura dominante ou exclusiva e as hortaliças enche o prato.

12. O azeite possui grande capacidade para esvaziar a vesícula e aumentar a produção de bile: em consequência, promove a saída de colesterol do interior do organismo, facilita a digestão, ajuda a defecar e dificulta a formação de cálculos na vesícula.

Continuação as notas breves.

Trilindes