

Eviluz Peus

## Mais música com notas alimentares

Caro leitor: Continuamos a responder ao pedido das notas cuntas

13. Se é adulto e saudável (e não se trata de uma senhora grávida ou a amamentar) um copito de bom vinho tinto à refeição só lhe fará bem. Dois ou três, talvez não. Para matar a sede nada é melhor do que água pura.

14. O exagero de gorduras na comida é responsável pelo aumento de cancro, sobretudo da mama e intestinos. Cozinhe com muito menos gordura; fuja dos produtos com gordura insaparente.

15. Sabe que há bolachas integrais em que a gordura passa de 20%? O que equivale a pôr 1 pacotinho de manteiga por pão.

16. Se conduz muito no Verão, ande de garrafa grande de água; e beba-a toda (ou ainda mais). Repare na sua urina: há que mantê-la clara e quase sem cheiro e, para isso, há que beber o necessário.

17. Dois quiris em jejum resolvem quase todos os casos correntes de prisão de ventre.

18. Eduque seus filhos para gostarem de tudo. Variar muito é regra de ouro da alimentação saudável. Cozinhar é acto de amor; comprar pacotes é derrota nas suas responsabilidades de alimentar bem os seus.

19. Em alguns países foi proibida a publicidade de produtos alimentares na televisão. A nossa T.V. impinge-nos alimentos supérfluos, bebidas alcoólicas e alimentos-lixo. Até quando?

20. Cerveja, vinho e outras bebidas alcoólicas, para além do estritamente permitido, não dá força nem liberdade à inteligência. Pelo contrário, aumenta a frequência e gravidade dos acidentes de trabalho e de estrada.



21. Pequeno-almoço a pério da' saúde e faz crescer.  
Os três grupos de alimentos que nunca devem faltar são os  
de fruta, do leite (onde cabe iogurte e queijo) e o do pão.

22. Oazeite não se altera nada, madinha, em sopas  
e outros cozinhados em água (caldenadas, jardineiras, etc.). E altera-se  
pouquíssimo em fritas e assados; não há gordura mais saudável  
vel para fritar. Óleo de amendoim, óleo de carnos de azeitona e  
banha quase lhe chegam aos calcantões; mas mais nenhuma  
outra gordura resiste tanto à degradação pelo calor.

23. Sal é adversário da tensão arterial, embora nem toda  
a gente responda da mesma maneira ao abuso. Quem responde,  
começa novo a sofrer-lhe o efeito, sobretudo quem é gordo, leva vida  
sedentária, fuma e excede-se em bebidas alcoólicas. Sozinho, sal  
é mau; em má companhia, uma peste.

24. Entre 10 e 20 anos deve beber-se entre 7,5 deci-  
litros e 1 litro de leite meio gordo por dia. Ajuda ao desen-  
volvimento, melhora as resistências do corpo, faz bons ossos  
e dentes.

25. Não dê vinho nem qualquer outra bebida alcoólica  
a crianças com menos de 16 anos. Afecta-lhe o desenvolvi-  
mento, o cérebro e a resistência a infecções. Enpaquece-os.

26. Coma sempre uma tigela de sopa de hortaliça  
engrossada com feijão, grão, ervilha, fava ou lentilha.  
A ciência moderníssima "descobriu" que revigora o corpo,  
dá saúde ao intestino, previne doenças graves e... ajuda  
para não engordar!

27. Tome remédio das bichas com regularidade;  
se for dono de cão ou gato, pelos alminhas, desparasite-se três  
ou seis vezes. Os vermes roubam o melhor da comida.

28. Se a manhã é longa, merende e meio. Aumenta  
o rendimento no trabalho e a segurança. Fica com a cabeça  
activa, de melhor humor e com mais força.

Até à próxima vez.