

Enunciados

Mais mensagens curtas sobre alimentações

29. Um copo de leite (de 2,5 dl) vale tanto como 2 iogurts, 30 g de queijo 50 g de queijo fresco, ou 100 g de requeijão. Três copos de leite ou equivalentes correspondem às necessidades diárias do adulto e da criança até à puberdade.

30. Consumo imoderado de bebidas alcóolicas aumenta a frequência de cancro. Mais ainda quando o bebedor fuma.

31. Beba um bom copo de água ao acordar e entre refeições, mesmo sem sede. O corpo agradece, sobretudo os rins, a pele e a boca.

32. Dê ao seu filho numa sanduíche de queijo para merendar na escola; e também a si. "Bebem" leite e não se tentam com porcasias.

33. No chá, seja verde ou preto, abundam os mais potentes anti-oxidantes conhecidos. Por isso, é bebida anti-aterosclerótica, anticancerígena e protetora do envelhecimento. Três ou quatro chávenas ao longo do dia faz dia.

34. Coma fruta ao natural, às refeições maiores ou nas merendas; duas ou três vezes por dia. A riqueza de minerais, vitaminas, fibras e outros protectores revigora e defende o organismo e dá saúde ao intestino. Sumos são menos interessantes.

35. Quanto à grandez nunca beba vinho, cerveja ou outra bebida com álcool. Não dá força, não faz subir o leite mas, infelizmente, afecta o desenvolvimento do cérebro.

36. Pequeno-almoço é refeição indispensável para o equilíbrio do dia. Se acorda nem vontade de comer, beba água morna ou uma infusão digestiva logo ao acordar; em mastigando quiaci ou uma laranja antes do leite. se não resultar consulte o médico.

37. Sopa de hortálica e legumes, salada crua, verdura cozida, coxinhas com vegetais... Quatros variações excelentes sobre o mesmo tema: abusar da horta.



38. As doenças do coração têm muito que ver com o abuso de gorduras e com a falta de alimentos hortofrutícolas em abundância. O cancro do colón também.

39. Sabe que um prato de bacalhau cozido com grão e batata fornecem cerca de 460 calorias, muito menos do que as 1120 de um prato de bacalhau com mostas?

40. E que um pacote de batata-frita de 100 gramas, debita mais de 500 calorias enquanto o mesmo peso de batata cozida se fica por 82 calorias?

41. Comida gorda é o maior trunfo do erro alimentar. A gordura invade "invisivelmente" os produtos alimentares modernos. Folhados e frutos "sequinhos" são supergordos. Também o é a pastelaria industrial, desde tartes e bolos cobertos até cravãos e outros bolos secos.

42. Supercalóricos são também muitos produtos dietéticos: bolachas integrais, cereais "ricos de fibra," e outros preparados de regime; para quem apetece mais, têm muito açúcar e muita gordura.

43. Nos países onde a "fast-food" e a comida de pacote há mais anos entram, é mais grave a epidemia das novas doenças degenerativas e metabólicas. Essa é a razão pela qual o cancro do colón em o infarto de coração ainda sejam duas a quatro vezes menos frequentes em Portugal e outros países mediterrânicos do que no Norte e centro da Europa.

44. Outras razões com muita força para a generalização da obesidade: Comida que engorda e estilo de vida muito pouco activo.

45. Come um pequeno-almoço completo e merenda a meio da manhã para não acumular fome e devorar o almoço. Almoçar e jantares devem ser parcimonios para que, naturalmente, se coma um pouco mais mas merendas intercalares.

Continua.