

## Continuam os conselhos telegráficos

46. Quando se adquire o bom hábito de beber água, água com limão, infusões de ervas e chá, ao levantar e deitar, antes das refeições maiores, e sempre que se possa (sem açúcar, claro), ficar-se menos esfomeado e goza-se de uma agradável sensação de leveza.

47. Sabe que uma tigela de sopa quente ao balcão, ou que uma dose de salada mista temperada com azeite, raras vezes têm mais do que 100 calorias? Uma minhania em comparação com um pratinho de salada russa com azeitonas (540 calorias!).

48. É sabe que uma dose de tarte de maçã (420 calorias) tem mais do dobro do valor calórico de uma fatia de pão de ló (165 calorias?). A gordura faz trepar as calorias.

49. Atente no seu peso; pese-se regularmente e tome medidas logo que subam os dois ou três primeiros quilos. Mais tarde, tratar-se é muito mais difícil.

50. Tanto vale leite simples como aromatizado com cevada, canela, casca de limão, chá, café, etc. As suas virtudes nutritivas não se perdem. O que importa é bebê-lo.

51. Enquanto grávida não beba nada com álcool e não fume; pode afectar seriamente a formação e desenvolvimento da criança.

52. Se pertence ao número daqueles que não suportam leite, substitua-o por iogurte, queijo e queijo. E utilize-o para confeccionar pães e bolos caseiros.

53. Coma logo de manhã antes de sair de casa. Um pequeno-almoço completo melhora a capacidade intelectual, a atenção e a segurança de movimentos.

54. Eduque seus filhos pequenos para apreciarem frutas e hortaliças. São alimentos revigorantes e protectores. Não falte com uma boa sopa tão rica de hortaliças que a colher fique de pé.



55. Um iogurte só vale meio copo de leite. Um adulto precisa diariamente de quatro, no mínimo. Se beber dois copos de leite não precisa de iogurte nenhum. Se come 60g de queijo, também não.

56. Um adulto saudável pode beber uma porção muito moderada de vinho, ou outra bebida alcoólica, enquanto come ou logo após. Mas deve abster-se de o fazer antes de comer, com estômago vazio.

57. Não regue nada no forno com óleo ou margarina; só é bom na televisão. Assé sem gordura depois de ter marinado durante umas horas no frigorífico; se precisar, regue com a marinada que deixa fora para esse efeito.

58. Todos os dias coma uma pequena porção de leguminosas - feijão, grão ou outra - na sopa ou no prato. A sua composição fornece a saúde.

59. Vale a pena pensar a sério em tornar-se num bebedor regular de chá preto ou verde. É bebida de grande valor. Mas não se deixe levar com o preço explorador a que alguns vendem chá verde; compre-o na mercearia.

60. Hoje há a certeza de que o forno de micro-ondas não é nocivo para os alimentos e, por via dele, para a nossa saúde. Use-o conforme as instruções, trate bem a porta e, claro, compre um modelo certificado para a União Europeia.

61. Se tem fritadeira não a utilize para fritar; afine o termostato para 100°C ou, se não for possível, substitua-o. Fica com umas panelas económicas e que lhe faz umas sopas estupendamente gostosas.

62. O azeite é hoje reconhecido pela ciência como a melhor gordura alimentar, particularmente o azeite virgem.