

Procure saber de alimentação

O leitor habitual sabe como nasceu esta série de pequenas notas e publica-as ao longo de seis números. Nasceu da sugestão de um leitor que apreciaria "uma revista da matéria" (de preferência) desde nos últimos três anos. Continuamos hoje e parámos na próxima edição.

63. Uma boa dieta de emagrecimento é semelhante à alimentação saudável. A quantidade de comida é que é menor; com o cuidado especial de poupar às gorduras, ao açúcar e ao álcool.

64. Emagrecer bem rejuvenesce. Só fica com aspecto envelhecido e peles de sobra quem não segue pacientemente um regime equilibrado, não pratica exercício regular e não se hidrata como deve.

65. Cozinhar com pouquíssimas gorduras, eliminar alimentos gordos é, hoje em dia, indispensável. Pense em comida magra.

66. Abusar de carne e peixe, em suma, consumir proteínas em grande quantidade, contribui para envelhecer precocemente e pode reduzir a esperança de vida. Atenção ao consumo de concentrados proteicos por culturistas mal informados: alguns morrem.

67. Colesterol elevado não é o único patife na drama das doenças do coração: tabaco, stress, obesidade, diabetes, falta de actividade física, abuso de sal, e exagero no consumo de bebidas alcoólicas são as sete pragas.

68. Estudos recentes demonstram que, além da fruta e dos alimentos hortícolas, o azeite virgem também protege contra cancro, em especial de cólon, mama, ovário e útero.

69. A tragédia da fome nos países pobres do Terceiro Mundo soma-se uma nova fome que alastra entre nós: A que resulta da adiposidade prolongada de dietas selvagens para emagrecer.

70. A alimentação faz-nos pequenos ou grandes, imbecis ou inteligentes, insouciantes ou capazes de saudável convivência. Mata-nos cedo, ainda no ventre materno, ou tarde, no ocaso de uma vida plena.

71. Prefira alimentos ao natural, escolhidos com grande variedade e equilíbrio. Fuja o mais possível de consumir produtos alimentares industriais.

72. Abrir o almoço e jantar com uma sopa abundante de hortaliças e legumes ajuda a emagrecer porque tapa o buraco e limita a ingestão do resto, sempre muito mais calórico.

73. Sabe que um prato de peixe assado na brasa com batata cozida temperado com vinagreta fornece cerca de 400 calorias, enquanto a mesma quantidade de bacalhau à Brás aproxima-se das 700?

74. Coza, grelhe sem untar a chapa, azeite na brasa; prepare caldeiras, jardineiras e empadões sem adicionar gorduras (a que sai das carnes e peixes chega e sobra). Fuja de fritos, assados com gorduras, folhados e de tudo o que seja engordurado.

75. Sabe que um iogurte, porque é folhado, fornece cerca de 410 calorias? Mas um bom prato de carne grelhada não chega às 200.

76. Atente na sua tensão arterial; meça-a regularmente, não se deixe engordar e corte a relva ao pal. E seja activo fisicamente; não pertença à "equipa do sofá-sentado".

77. Mais de metade dos desastres de trabalho ocorrem entre as 11 horas e a hora de almoço; é nesses alturas que há mais rebólicas e desatenção nas aulas. O remédio é comer logo pela manhã e merendar umas três horas passadas.

78. Para que seja equilibrada e padra a alimentação, repete as seguintes proporções entre grupos de alimentos, em peso: 43% de hortaliças, legumes e frutos; 30% de arroz, pão e outros cereais, batata, feijão e outras leguminosas; 14% de alimentos lácteos; 10% de pescado, carne e ovo; e apenas 3% de gorduras para cozinhar e temperar.

79. Iogurte é alimento vivo: os bacilos que o formam a partir do leite continuam a multiplicar-se no intestino e aí exercem efeitos muito benéficos. Faça contas de modo a comer iogurte ainda com 10 ou mais dias para chegar ao termo da validade.