

O DIA ALIMENTAR

23

O número de refeições e a sua importância relativa dependem da actividade e do horário das pessoas.

Importa ter em atenção que o abastecimento do organismo quanto a energia e a nutrientes plásticos e reguladores deve anteceder o trabalho que se requer e não suceder-lhe; um automóvel também se abastece de combustível a contar com a viagem e não trabalha sem ele.

A alimentação possibilita esforços físicos e prepara-nos para eles mas não repara adequadamente os desgastes produzidos por eles.

Por isso mesmo uma manhã longa não pode ser um deserto sem comida. Vale a pena incrementar a importância relativa do primeiro almoço e das merendas da manhã e da tarde e reduzir o valor atribuído ao almoço e jantar.

Nunca sair de casa sem comer. A primeira refeição do dia é indispensável que seja muito mais abundante do que é actualmente hábito entre nós e tão completa quanto possível, pelo menos com fruta, leite ou seus derivados, pão ou outro produto cerealífero; será mais rico com 1 ovo cozido ou escalfado ou com uma fatia de carne ou fiambre. É a refeição que prepara melhor ou pior, conforme a sua qualidade, para o esforço de um novo dia depois de uma noite em que o organismo consome os nutrientes armazenados. O jejum é sacrifício; não é adequado para uma boa saúde.

Não ter apetite ao acordar traduz mau funcionamento digestivo, sobretudo da vesícula, quase sempre por erros alimentares, ou infestação de vermes intestinais. Comer com correcção e sobretudo fugir de fritos, comida gordurosa, docerias, de bebidas alcoólicas e de sal em excesso costuma melhorar as coisas mas pode ser necessário a intervenção do médico para esclarecer e tratar. Em jejum, um copo de água morna ou de um tisana ou 1 peça de fruta, em especial cítrinos, pode ser uma ajuda para readquirir o apetite indispensável para comer a refeição inaugural de cada dia.

Não ir para a cama nem de estômago cheio nem a dar horas é igualmente saudável.



Não deixar passar muitas horas entre refeições e não chegar à mesa esfomeado ou a sentir a cabeça esvaída é procedimento correcto.

A repartição da ração diária deve seguir esquemas adaptados à jornada de cada um.

Crianças e adolescentes que frequentam o ensino preparatório ou o secundário durante a manhã devem tomar primeiro almoço, merendar durante a manhã, almoçar, merendar à tarde e jantar. Se o primeiro-almoço for tomado entre as 7 e as 8 horas, a primeira merenda será por volta das 10,30 já que o almoço só terá lugar perto das 14 horas.

Neste caso uma distribuição desejável das calorias diárias por 5 refeições poderá ser o seguinte, expressa em percentagem do total calórico:

1 - PA 17; MM 14; AL 28; MT 17; J 24.

Muitas vezes, sobretudo em concelhos do interior, a escola é frequentada por crianças que saem de casa muito cedo, antes das 7 horas, para apanharem transporte para a vila. O rendimento escolar baixa tremendamente para estas crianças que não comem quando se levantam, ou engolem uma ninharia, e passam a manhã com uma bucha, para só comerem a sério, quando comem, já chegados a casa a meio da primeira metade da tarde. O rendimento escolar melhora muitíssimo quando tomam três refeições durante a manhã, organizadas conforme o apetite ao acordar.

Se acordam capazes de comer bem, o que não acontece de madrugada a certas pessoas:

2 - PA 17; 1a. MM 10; 2a. MM 14, AL 26; MT 9; J 24

Se acordam com apetite escasso:

3 - PA 10; 1a. MM 17; 2a. MM 14; AL 26; MT 9; J 24.

A necessidade de comer muito cedo também atinge grande número de trabalhadores fabris e rurais, mas como o almoço é tomado mais cedo, cerca do meio-dia, basta uma merenda a meio da manhã. A comida prepara para o esforço, como já dissemos, e esse preceito obriga que as primeiras refeições sejam mais nutritivas em virtude de meia jornada de trabalho pesado decorrer entre as 8 e o meio-dia. Comerão cedo, ainda em casa, cerca das 9 horas e pouco tempo depois



das 12 horas. A distribuição deverá ser assim:

4 - PA 20; MM 17; AL 28; MT 11; J 24.

Uma criança com aulas concentradas durante a tarde, que os pais erradamente deixam levantar-se tarde porque não a convencem a deitar-se cedo, que almoce relativamente cedo para começar a escola às 13.30 H., poderá distribuir percentualmente a ração diária do seguinte modo:

5 - PA 17, AL 30; MT 17; J 28; C 8.

Se o horário da família levar o jantar para mais tarde do que as 20 horas, a ceia ou desaparecerá ou será mais pequena para introduzir uma segunda merenda para o fim da tarde.

Os pais, se trabalhadores de serviços, com um intervalo de 4 horas, ou pouco mais, entre pequeno almoço e almoço, deverão adoptar um esquema como este;

6 - PA 17; MM 6; AL 28; MT 15; J 28; C 6

Todos os esquemas de dia alimentar que acabámos de apresentar caracterizam-se por privilegiarem o primeiro-almoço e a manhã, ao contrário do hábito generalizado no após-guerra de dar importância exagerada ao almoço ou, pior ainda, ao jantar. Insistimos na necessidade de dar grande importância não só ao volume como à riqueza diversificada do primeiro-almoço e à necessidade de merendar a meio da manhã e da tarde em detrimento da importância do almoço e do jantar.

Em certos países, cantinas de empresa já não vendem senhas de almoço mas sim senhas de sequências alimentares; quer dizer, a senha dá direito a um almoço mais pequeno e a duas merendas, uma a servir até às 10.30 H. e outra a servir depois das 15.30 H.. Trata-se de um bom modelo a copiar entre nós. Outra prática a copiar dos países mais industrializados é a do intervalo obrigatório para comer durante a manhã e durante a tarde; merendar torna-se uma prática depois de ter sido uma obrigação de quem trabalha, uma vez que as empresas mais evoluídas e a escola moderna sabem que rendimento intelectual, criatividade, atenção, distensão emocional, capacidade de aprendizagem e segurança no



trabalho, aumentam extraordinariamente quando os intervalos entre as refeições não ultrapassam 3.30 H., quando o jejum é quebrado com um bom primeiro-almoço e quando se acaba com almoços volumosos e pesados que deixam sonolentos, a giboiar, quem se enfarda com eles. Mas quem poderá deixar de cair num almoço forte e pesado se chegar 2 horas depois dessa refeição com o estômago a roer ou a cabeça a andar à roda?