



TRABALHADORES DE SERVIÇOS PRECISAM DE
POUCA COMIDA MAS CUIDADA

Nas cidades, as pessoas que trabalham no comércio, repartições públicas, bancos e, em geral, nos serviços são das que comem pior.

De entre os erros alimentares mais nocivos, os que cometem com maior frequência são: alimentação caloricamente muito acima do necessário para a reduzi da actividade física que desenvolvem (mesmo quando o volume da comida não pare ce muito); comida engordurada; uso contínuo de gorduras adulteradas por aquecimento a alta temperatura (fritos, assados em gordura, folhados e refogados); uso elevado de açúcar, quer em natureza (a adoçar café, leite, iogurte e bebi das), quer em confecções doces (como é o caso de artigos de pastelaria e refri gerantes); comida demasiado salgada; consumo abusivo de bebidas alcoólicas para além do que consente o volume e natureza das refeições.

O que mais pesa nesta alimentação consentida por centenas de milhar de portugueses é o desequilíbrio nutricional, em carências e excessos, e os tóxicos presentes na comida.

Pelos erros alimentares acabados de referir, as pessoas tornam a sua alimen tação hipercalórica, exageradamente gorda, rica de produtos cancerígenos e irritantes, abundante de ácidos gordos aterogénicos, alcoolizante.

Ao mesmo tempo, as carências nutricionais são muitas: faltam vitaminas, nomeadamente C e A; escasseiam minerais, caso do ferro, zinco, cálcio e cobalto; faltam fibras alimentares; faltam ácidos gordos pre tectores. Estas carências resultam sobretudo da pobreza ou mesmo ausência de hotaliças, legumes, frutas, leguminosas, pão escuro e gorduras cruas, na comida de todos os dias.

Este padrão alimentar, com seus tóxicos, carências e excessos, é responsá vel por algumas das mais terríveis doenças do nosso tempo e pelas suas complica ções: peso excessivo e diabetes tipo II (do adulto), doenças cada vez mais frequentes entre as nossas populações urbanas de vida sedentária; hipertensão arterial, que se manifesta sobretudo a partir dos 40 anos e que atinge cerca de um quarto da população portuguesa; taxas elevadas de colesterol, triglicerídeos e



ácido úrico no sangue; lesões vasculares de natureza aterosclerótica, nomeadamente enfarte de miocárdio e outras doenças isquímicas do coração e artérias, as quais, no seu conjunto, constituem a mais frequente causa de doença e morte entre nós; prisão de ventre; funcionamento preguiçoso da vesícula biliar e cálculos da vesícula; cancros digestivos, do seio e de outras localizações, todos eles a aumentarem de frequência; etc.

O padrão alimentar dos trabalhadores de serviços também é responsável por baixos rendimentos de trabalho, por sensações de cansaço e monotonia, por sonolência após refeições, por dores de cabeça, por mal-estar digestivo e por envelhecimento precoce da pele, para só falar das queixas mais vezes verificadas.

Para este rosário de desgraças pesa muito o modo como se come ao meio-dia, a frequência alarmante de jantares que o não são, substituídos por "umas coisas", e o não cumprimento de um preceito higiénico de grande valor que é comer a meio da manhã e da tarde.

São poucas as cantinas de empresa em relação às necessidades e, essas mesmas, de modo geral, preparam ementas muito pouco higiénicas. É uma situação lastimável e incompreensível porque até sabemos que com os mesmos custos ou com custos menores, é possível servir comida mais apaladada, equilibrada e completa. Os restaurantes frequentados à hora do almoço cometem os mesmos erros das cantinas: comida dessaborida e a saber toda ao mesmo; uso abusivo de sal, óleos e margarinas; ausência ou escassez de produtos hortícolas; sobre mesas doces; porções individuais de vinho acima das que o organismo pode metabolizar sem prejuízo.

A falta de dinheiro é muita e fatias cada vez mais grossas da população urbana acotovelam-se em bichas para chegarem ao balcão dessas mangedouras para humanos, onde, de pé e à pressa, se engolem fritos, se comem sanduiches com fatias transparentes de carne e se bebe um copo. O atentado à saúde atinge o máximo.

As doenças metabólicas, e degenerativas atrás referidas levam anos para irromperem; ao comer mal, a vítima não consciencializada que essas doenças se estão a desenvolver e organizar; por isso, só lastima a indigestão, o mal-



-estar digestivo, a diarreia ou a dor de cabeça que o atormenta todos os dias ou umas vezes por outras.

Caro leitor atingido. Ganhe bem-estar no imediato; afugente as doenças degenerativas e metabólicas, liberte-se de agressões alimentares e coma para ter saúde.

Não saia de casa sem, no mínimo, tomar um pequeno-almoço razoável: fruta em natureza (sumos são mais pobres de fibras e minerais); leite, iogurte ou queijo; pão ou cereais; juntar um ovo cozido; quente ou escalfado seria muito bom.

Merende a meio da manhã. Se o espaço entre o primeiro-almoço é pequeno, basta meia de leite ou iogurte natural, mais 1 bolacha; se o intervalo é grande, 3 bolachas ou meio pão, mais 1 copo de leite são necessários; ou 1 iogurte mais 1 peça de fruta.

Ao almoço não esqueça: 1 sopa de abundantes hortaliças e legumes ou 1 pratada de salada; 1 prato de carne ou peixe nem frito nem engordurado ou 1 sanduiche de carne, fiambrino ou queijo; fruta. Chega e sobra para quem não puxa pelo físico.

À tarde merende sempre. Repita o primeiro-almoço ou o modelo maior de merenda da manhã.

E jante como deve almoçar: refeição completa mas parcimoniosa.

Se fica em casa a apodrecer diante da televisão, ao deitar-se, coma ao menos uma peça de fruta. Se vai a passear com a família ou com o cão coma algo mais substancial antes de ir dormir.

E beba água e tisanas ao longo do dia; faça por urinar muito. E quanto a bebidas alcoólicas, se não passa sem elas, uma serveja mini ou 1 dl de vinho a cada uma das refeições maiores já chega.

Ao fim de uns meses deste regime, sente-se outro de cabeça e de corpo. Caro leitor, não é com grandes bateladas de comida que o deixam a giboar mas é também com rissóis, panados e fritos, que ganha saúde e poupa o seu dinheiro. Coma para ter saúde e de modo a que mais tarde não venha a arrepende-se.