

PEQUENO-ALMOÇO? NÃO, PRIMEIRO-ALMOÇO!

Acerca da primeira refeição do dia não chega a dizer que ela seja muito importante porque, de facto, ela é imprescindível,

O número de pessoas que em Portugal toma primeiro-almoço, felizmente, está a aumentar, mas ainda há quem comece o dia em jejum.

Porquê esta refeição é assim indispensável?

Porque o jejum nocturno quase esgota as disponibilidades de energia e de nutrientes regulares. Ao acordar, o organismo está em perda; seria ainda capaz de aguentar as exigências requeridas por mais 1 ou 2 horas de sono, mas já não aguenta, a não ser com prejuízos, as necessidades acrescentadas pelo simples facto de estar acordado, quanto mais as exigidas pelo trabalho de um novo dia.

O primeiro-almoço deve retemperar-nos das perdas e destruições que sofremos durante o jejum nocturno; deve fornecer a energia necessária para o arranque do novo dia; deve dar os activadores e reguladores imprescindíveis para manter a vida; deve fornecer também materiais para reconstruir as estruturas celulares entretanto gastas e mortas (nos adultos) e para isso e também para a edificação de novas estruturas (no caso de crianças e adolescentes porque ainda estão em fase de desenvolvimento do seu corpo).

O primeiro-almoço, portanto, é refeição de importância transcendente e tem até que ter uma composição cuidada; não pode ser pequeno-almoço.

Tem que possibilitar o desenvolvimento dos mais novos; criança ou adolescente em jejum come-se a si mesmo. Tem que estimular a atenção, a aprendizagem, a destreza e a capacidade de intervenção; escolares em jejum ou mal nutridos são apáticos, desatentos, desinteressados, com dificuldades para aprender, brincar e conviver; trabalhadores nas mesmas circunstâncias têm baixo rendimento, são menos hábeis e menos atentos; não é por acaso que mais de metade dos acidentes de trabalho no nosso país ocorrem ao fim da manhã.

Por outro lado, tomar primeiro-almoço sério e merendar a meio da



manhã, caso o intervalo entre a primeira refeição e o almoço passe de 3 horas e meia, evita que se almoce excessivamente para saciar a fome acumulada.

Essa fome pode não se sentir no estômago; pode manifestar-se por outros sintomas: inquietude e nervosismo, cabeça esvaída ou a doer, suores, falta de forças, tonturas e vista a fugir, imprecisão e lentidão de movimentos, e outras perturbações que parecem de "tensão baixa" e, de facto, a tensão arterial até pode baixar quando se tem fome.

Há quem acorde enjoado, cheio e sem vontade de comer; acontece a quem abusa de fritos e de outras comidas gordurosas, a quem faz honras ao doce e às bebidas alcoólicas, aos que se deitam tarde e a todos os que têm uma vesícula preguiçosa por aqueles desmandos e por outras razões. Também quem sofre do fígado e do estômago e quem está parasitado por vermes intestinais pode acordar sem vontade de se alimentar.

Preconizamos que se coma com correcção, sobretudo sem abuso de álcool, açúcar e gorduras frigiditas, que se tome regularmente o remédio das bichas, que se beba um grande copo de água morna ou de um chá digestivo (por exemplo, hipericão do Gerez ou macela) logo ao acordar e se consulte o médico para tratamento, se for caso disso. O que importa é ter apetite para a indispensável refeição matinal.

Mas há quem não tome primeiro-almoço por mau hábito, falta de tempo ou porque não se organiza para, com calma e respeito, fazer a refeição mais importante do dia. Caro leitor, em termos de saúde é capaz de ser mais útil vir para a rua comido do que vestido.

Como deve ser um primeiro-almoço?

A quantidade de alimentos depende das calorias necessárias a cada um. Quem trabalha forte e duro precisa de mais do que quem desenvolve actividade ligeira. Os grandes, mais do que os de estatura baixa. Os homens mais do que as mulheres. Os adolescentes mais do que as mães ou os pais, conforme são rapazes ou raparigas e as crianças da escola primária quase





tanto ou tanto como suas mães.

A composição alimentar do primeiro-almoço deve ser completa e equilibrada. Será a seguinte:

1. Pão, de preferência escuro e de mistura, ou tostas, farinhas, flocos de aveia ou outros cereais. Por que não açorda ou até uma sopa a que não falte batata ou arroz, massa ou feijão? O que importa é uma certa quantidade de farinácios para o bom funcionamento do cérebro e dos músculos.

2. Leite não pode faltar; ou iogurte, quefir, queijo ou requeijão.

3. Fruta bem mastigada ou em batidos. Cada vez se dá mais importância aos produtos vegetais no primeiro-almoço por causa das suas vitaminas, minerais e fibras; estão certas as pessoas do campo que comem uma boa sopa com hortaliças e legumes, alimentos equivalentes à fruta.

Primeiro-almoço com fruta (ou vegetais), farinácios e leite (ou seus substitutos fornecedores de cálcio e proteínas) é o Mínimo satisfatório mas não é o ideal. O ideal compreenderá ainda:

4. Fornecedores ricos de proteínas: 1 ovo cozido, quente ou escaldado, ou 1 fatia de fiambre ou outra carne sem gordura.

5. Um pouco de manteiga (ou azeite para a tal sopa). No entanto, adultos com actividade ligeira ou sedentária que comem queijo ou leite meio gordo e o ovo devem abster-se de manteiga. Mas ela será muito interessante para crianças e adolescentes, para mulheres grávidas e a amamentar e para trabalhadores de força e desportistas.

Aqui fica a constituição de um primeiro-almoço a sério, que nem se confunde com o exagero engordurado do modelo inglês nem com a miséria da bica açucarada ou do copo de aguardente.

Não falámos de compotas, nem de açúcar, nem de bolinhos e pasteis. Quanto menos açúcar, melhor.