



Vinho?

No nosso país, infelizmente, bebe-se mais do que se deve, sobretudo entre agricultores e entre trabalhadores com actividade pesada. As consequências são os prejuízos físicos, mentais e morais do alcoolismo, os desastres e acidentes, as crianças fracas e pouco resistentes, a falta de cabeça para render na escola e subir na profissão, as cirroses de fígado, as doenças de rins, etc.

As crianças são as mais afectadas pelo álcool; por isso, nenhuma criança deve beber seja que bebida alcoólica for, desde cerveja - que é a mais fraca - até bagaço - que é a mais forte; e do mesmo modo, as mulheres enquanto grávidas ou a dar o peito.

Os adultos devem beber com moderação e apenas às refeições ou logo a seguir a elas. Com estômago vazio nunca ninguém deve beber seja o que for que tenha álcool; beber em jejum ou antes das refeições - os terríveis aperitivos com estômago vazio - é muitíssimo perigoso como se verifica ao fim de meses ou anos. Além dos males acima apontados, faz envelhecer cedo e arruina a actividade sexual.

A uma refeição, com actividade moderada (donas de casa, empregadas de escritório, profissões sentadas, etc.) não devem beber mais do que 2 decilitros de vinho maduro ou meio litro de cerveja ou metade disso mais meio cálice de aguardente; pessoas com grande actividade física e que, portanto, comam bastante mais de acordo com as suas necessidades, não devem mesmo assim ultrapassar 3,5 dl de vinho. Acima dessas quantidades o alcoolismo espreita mesmo que as pessoas não se embebedem.

Água simples ou aromatizada (com refrescos) infusões e chá fraco matam a sede e já evitam parte da bebida alcoólica que às vezes apetece beber. Mas atenção: quando se adoçam com açúcar, tal como os refrigerantes, também acarretam outros prejuízos.

SABER COMER É SABER VIVER

Se estiver interessado em mais informações sobre os problemas da alimentação escreva para:

Campanha de Educação Alimentar "Saber Comer é Saber Vi-
ver"/IR R. Alexandre Herculano 6 - 2º 1100 Lisboa