

Saber comer é saber viver



saber comer é saber viver



Quando um povo ou um grupo social passa a dispor de maiores rendimentos, uma das primeiras atitudes que adopta é gastar mais com alimentação; procura deste modo, eliminar a imagem de miséria e fome que persegue o Homem desde os tempos mais recuados da história.

Fabricantes de alimentos industriais e de bebidas aproveitam esse desejo de mais fartura e melhor comida para venderem seus produtos com "gostos modernos" e apresentação cuidadas; para isso servem-se de meios que despertam nas pessoas o desejo de passarem a consumi-los e que os apresentam como necessários e possuidores de qualidades excepcionais. Somos bombardeados com publicidade insistente de alimentos "vitaminados", "fortificados", "ricos de energia", "com vitaminas", "com sais de preparar", etc., na verdade todos isto

saber comer é saber viver





Quando um povo ou um grupo social passa a dispor de maiores rendimentos, uma das primeiras atitudes que adopta é gastar mais com alimentação; procura deste modo, eliminar a imagem de miséria e fome que persegue o Homem desde os tempos mais recuados da história.

Fabricantes de alimentos industriais e de bebidas aproveitam esse desejo de mais fartura e melhor comida para venderem seus produtos com "gostos modernos" e apresentação cuidadas; para isso servem-se de meios que despertam nas pessoas o desejo de passarem a consumi-los e que os apresenta como necessários e possuidores de qualidades excepcionais. Somos bombardeados com publicidade insistente de alimentos "vitaminados", "fortificantes", "ricos de energia", "saborosos", "agradáveis" "fáceis de preparar", etc., na verdade todos muito ca

ros em relação ao seu valor real, muitas vezes mais pobres e desequilibrados do que os equivalentes naturais e, muitos deles, perigosamente tratados com corantes, conservantes, t \tilde{e} nsio-activos, espessantes e mais um sem n \tilde{u} mero de aditivos.

Em contrapartida faltam chamadas de aten \tilde{c} o para leite e seus derivados, frutas, hortali \tilde{c} as e legumes, leguminosas e para outros alimentos naturais ou pouco manipulados, indispens \tilde{a} veis para uma alimenta \tilde{c} o saud \tilde{a} vel.

Por outro lado, ainda para toda a popula \tilde{c} o portuguesa, certos alimentos funcionam como s \tilde{i} mbolos de riqueza e de projec \tilde{c} o social. \tilde{E} o caso de p \tilde{a} o branco de trigo, de bolos e past \tilde{e} is, massas finas e arroz polido, apesar de muito mais pobres do que seus equivalentes tradicionais mais grosseiros. \tilde{E} tamb \tilde{e} m o caso de a \tilde{c} ucar, antigo produto de farm \tilde{a} cia, hoje consumido indiscriminadamente mas muito pe \tilde{r} igoso ao contr \tilde{a} rio dos fornecedores naturais hidra \tilde{t} os de carbono, como \tilde{e} o caso de cereais, p \tilde{a} o, bata \tilde{t} a, leguminosas e frutos.

Em qualquer momento da vida de um povo a educa \tilde{c} o alimentar tem que ser preocupa \tilde{c} o de go

vernantes, aliás como em geral, a educação para a saúde. Mas essa acção cultural de modo nenhum pode faltar quando as condições económicas melhoram. Mais tarde, quando os estragos de uma alimentação excessiva e desequilibrada provocam mortes precoces e doenças incapacitantes, e então alertam para a necessidade de educação alimentar, é muito mais difícil emendar os maus hábitos entretanto adquiridos.

No nosso país a situação alimentar não é nada tranquilizadora; entre certos grupos sociais que comem desequilibradamente e demais é já aterrador a frequência de doenças ateroscleróticas (com seus enfartes de coração, ataques cerebrais e outras doenças circulatórias) e a frequência de obesidade e diabetes; entretanto, ainda há portugueses que não dispõem do necessário para comer.

De facto, a educação alimentar tem de ser levada a cabo em escolas e centros de saúde através da televisão, rádio e imprensa, por meio de acções de educação de adultos e de extensão rural, aproveitando a actividade de colectividade, associações populares de base e cooperativas, e através de uma prática alimentar correcta em cantinas e noutros locais de alimentação colectiva. Dado que o objectivo das cooperativas de consumo não é o lucro, devem

estas fornecer aos cooperantes o melhor e mais saudável dentro de uma perspectiva global de defesa do consumidor, sem se deixarem levar pelo engodo do que se vende melhor. A Campanha de Educação Alimentar, está a desenvolver-se em força: da unidade e propicia meios para que todos os esforços isolados se congreguem numa grande campanha nacional para bem da saúde dos portugueses e da economia das famílias e do país, porque, nunca o esqueçamos, saber comer é saber viver.

Alimentação saudável não depende apenas da qualidade e quantidade dos alimentos e do modo como se escolhem e combinam. Depende também de outras condições que, não sendo tomadas em conta, anulam ou diminuem o valor e o rendimento dos próprios alimentos. Essas condições são as seguintes:

1 COMER A HORAS CERTAS, DEVAGAR, TRANQUILAMENTE, EM AMBIENTE NÃO RUIDOSO; MASTIGAR E ENSALIVAR MUITO BEM.

2 TOMAR SEMPRE O PRIMEIRO ALMOÇO ANTES DE SAIR DE CASA; NÃO PASSAR MAIS DE 3 HORAS E MEIA SEM COMER; PORTANTO, QUANDO NECESSÁRIO, MERENDAR NO INTERVALO ENTRE REFEIÇÕES MAIORES E, EVENTUALMENTE, CEAR.

3 NUNCA COMER EM EXAGERO A PONTO DE FICAR CHEIO.

4 BEBER QUANTIDADES SUFICIENTES DE LÍQUIDOS, SOBRETUDO FORA DAS REFEIÇÕES, DE MODO A QUE A URINA SE APRESENTE SEMPRE CLARA E POUCO CHEIROSA; LONGE DAS REFEIÇÕES O MELHOR É ÁGUA PURA E NUNCA BEBIDAS ALCOÓLICAS.

5 CONSUMIR UMA QUANTIDADE CORRECTA DE ALIMENTOS, NEM A MAIS NEM A MENOS, PARA QUE AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES SE DESENVOLVAM RESISTENTES E SADIOS, COM PESOS E ALTURAS APROPRIADOS PARA CADA IDADE, E PARA QUE

OS ADULTOS SINTAM BOA CAPACIDADE FÍSICA E INTELLECTUAL, POSSUAM BOA RESISTÊNCIA E MANTENHAM PESO CORRECTO SEM SE DEIXAREM ENGORDAR OU MAGRECER.

6 COZINHAR DE MANEIRA SIMPLES, EVITANDO SAL E GORDURAS EM EXCESSO E TAMBÉM GORDURAS MUITO AQUECIDAS COMO ACONTECE QUANDO SE FRITA OU SE DEIXA ESTRUGIR SOBRETUDO TRATANDO-SE DE ÓLEOS ALIMENTARES.

7 COMIDAS, BEBIDAS E TUDO O QUE COM ELAS ENTRA EM CONTACTO (MÃOS, LOUÇAS E TALHERES) TÊM QUE ESTAR IMPECAVELMENTE LIMPOS, SEM TERRA, PÓ OU MOSCAS, OU SEJA, LAVADOS DE MODO A NÃO TRANSMITIR DOENÇAS INFECCIOSAS OU POR VERMES; E NÃO DEVEM CONTER PRODUTOS QUÍMICOS TÓXICOS.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 ←
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

U. PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO - BIBLIOTECA



0000003645

Direcção-Geral de Coordenação Comercial