

Erros alimentares perigosos



Os erros alimentares mais comuns entre nós, embora possam trazer sérios riscos para a saúde e, de um modo geral, podem ser evitados com alterações relativamente simples na nossa alimentação.

SAL,

erros alimentares perigosos

brado praticamente não pres
tando-nos ao seu período de
se empregava como forma quase exclusiva de con
servar alimentos e como complemento necessário
de uma alimentação predominantemente
tuída por cereais e tubérculos.

Os erros alimentares mais comuns entre nós envolvem sérios riscos para a saúde e, de um modo geral, podem ser evitados com alterações relativamente simples na nossa alimentação.

UM DELES É O ABUSO DE SAL.

Com alimentação variada e equilibrada praticamente não precisamos de sal. Hábituamo-nos ao seu paladar desde o tempo em que se empregava como forma quase exclusiva de conservar alimentos e como complemento necessário de uma alimentação preponderantemente constituída por cereais e tubérculos.

Se o sal não fosse tão utilizado haveria muito menos pessoas sofrendo de hipertensão arterial, de enxaqueca, de cancro de estômago e de aterosclerose.

Temos, portanto, que nos habituar a pouco e pouco a quase não usar sal.

O CONSUMO DIÁRIO DE SAL NO NOSSO PAÍS RONDA OS 18 GRAMAS POR PESSOA/DIA E NÃO DEVERIA ULTRAPASSAR 5G COMO MÁXIMO DOS MÁXIMOS.

OUTRO ERRO, E ESTE A CRESCER ACELERADAMENTE, É O ABUSO DE AÇÚCAR.

Bolos, doces, compotas, rebuçados e outras guloseimas contêm açúcar em grandes quantidades. Acrescentando ao consumo destes produtos os refrigerantes e o açúcar utilizado para adoçar bebidas e outros alimentos atingem-se níveis excessivamente elevados.

NOTE-SE QUE CADA PORTUGUÊS CONSUME, EM MÉDIA, 80G/DIA QUANDO NÃO DEVERIA ULTRAPASSAR 18G/DIA.

O açúcar é responsável por grandes desequilíbrios alimentares. Fornecendo so energia torna a alimentação mais pobre quando ocupa o lugar de alimentos que fornecem também outros nutrientes (vitaminas, sais minerais, fibras, etc.). A maneira mais adequada de o organismo receber o açúcar de que precisa é através de fornecedores complexos de hidratos de carbono-cerais, leguminosas, tubérculos, frutas, leite e produtos hortícolas.

Além de empobrecer a qualidade nutritiva da alimentação, o açúcar contribui para o desencadeamento ou agravamento de diversas doenças: cárie dentária, aterosclerose, diabetes e obesidade.

O mel tem os mesmos inconvenientes do açúcar. Se quiser usar um substituto pode recorrer à sacarina, excepto para crianças com menos de 4 anos.

Mas a melhor solução é, sem dúvida, apreciar o sabor natural de todos os alimentos.

O TERCEIRO ERRO É O EXCESSIVO CONSUMO DE GORDURAS.

Os hábitos alimentares das pessoas, sobretudo da cidade, levam ao consumo exagerado de salsichas, fiambriño, pastas de carne, e outros produtos com elevado teor de gordura. As formas mais comuns de cozinhar envolvem uma utilização frequente de fritos, refogados... e por tanto de óleos e margarinas.

Carnes, peixes, ovos e outros alimentos naturais já têm gordura em maior ou menor quantidade na sua constituição. Para quem não desenvolve trabalho muscular intenso ou violento, será apenas necessário acrescentar um pouco mais em crú (no pão ou no prato) e usar porções mínimas para cozinhar.

As gorduras aquecidas a altas temperaturas, como acontece em fritos, assados no forno e refogados, são ainda mais prejudiciais porque se tornam saturadas. Devemos utilizar gorduras cruas ou pouco aquecidas dando preferência às líquidas.

Aterosclerose com todos os seus malefícios (enfartes de coração e doenças das artérias) são, em grande parte, resultado do excessivo consumo de gorduras.

Verificam-se também entre n^os ou
tros erros alimentares:

- não tomar o pequeno almoço;
- estar mais de 3 horas e meia sem comer;
- consumir bebidas alcoólicas em excesso;
- não consumir leite ou seus derivados, frutas e produtos hortícolas nas quantidades necessárias.

NUMA ALIMENTAÇÃO CORRECTA
DEVEM ENTRAR TODOS OS COMPONENTES DOS
DIVERSOS GRUPOS DA RODA DOS ALIMENTOS
NAS PROPORÇÕES POR ELA SUGERIDAS. OS EX
CESSOS, AS CARÊNCIAS E À MÁ DISTRIBUIÇÃO
DAS REFEIÇÕES AO LONGO DO DIA SÃO PREJUDI
À SAÚDE.