

UM DIA A COMER BEM E BARATO

É possível, com alguns conhecimentos e imaginação, compor refeições saborosas e saudáveis. Aliás, toda a arte culinária mediterrânica é baseada na gestão cuidadosa das matérias-primas escassas.

■ Pedro Soares

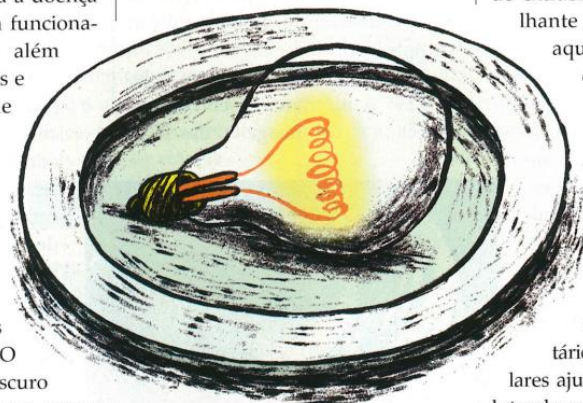
Para compor um dia alimentar relativamente económico e nutricionalmente equilibrado pode começar por:

Engrossar a sua sopa com leguminosas secas. Feijão, grão ou lentilhas são alimentos extraordinariamente baratos em função da sua qualidade nutricional. São uma boa fonte de aminoácidos, de energia que se liberta lentamente para a corrente sanguínea, de fibra que é fundamental para a luta contra a doença oncológica e para o bom funcionamento intestinal. Para além disto, fornecem vitaminas e minerais em quantidade abundantes.

Acompanhar as refeições da manhã, tarde e ceia com pão variado e sempre que possível de mistura. Pães de centeio, milho, integral, ou mistura de vários cereais são bem vindos. O pão de qualidade, mais escuro e pouco salgado, é uma extraordinária fonte de vitaminas do complexo B, de energia e de minerais. Certas estruturas como o sistema nervoso (20 000 milhões de células) e os glóbulos vermelhos do sangue só consomem glicose como fonte de energia, a qual se obtém naturalmente da digestão do pão, entre outras fontes.

Beber dois copos de leite por dia (simples, em batidos, misturado com fruta, etc.) significa consumir

muitos dos nutrientes necessários para levar uma vida saudável. Senão, vejamos o que contém um copo (250 ml) de leite meio-gordo: aminoácidos, vitamina D, vitamina B12, cálcio, riboflavina, fósforo, vitamina A, magnésio, niacina, vitamina B6, tiamina, zinco e ácido fólico. Todos estes nutrientes encontram-se em quantidade elevadas no leite ou nos seus derivados como o iogurte natural e... a muito baixo custo. Para além disto, quem bebe leite ou seus derivados diariamente pode fazer apenas uma pequena



refeição de peixe ou carne por dia.

Substituir os cereais de pequeno-almoço, caros, açucarados e salgados por flocos de aveia ou centeio, bastante mais baratos, sem adição de sal ou açúcar. Do ponto de vista da saúde o ganho é enorme.

Sempre que possível consumir fruta da época ao longo do dia. Apesar da fruta ter subido bastante nos últimos tempos, ainda a po-

demos incluir neste “cabaz” de bom e barato. A fruta fresca, consumida de preferência ao natural, possui centenas de compostos químicos, alguns ainda pouco estudados, mas que são decisivos para a manutenção de uma vida saudável até tarde. Assim o comprova a imensa documentação científica que se acumulou nas últimas décadas.

Substituir a carne ou o peixe por um ovo, duas vezes por semana, não faz qualquer mal a um adulto saudável que tenha uma alimentação saudável. A proteína do ovo é de extraordinária qualidade, semelhante ou até melhor do que aquela obtida a partir da carne ou peixe e o preço bastante mais reduzido.

Sempre que possível incluir hortícolas nas refeições principais. Couves variadas, cenouras, cebolas, tomate, alfaces, brócolos e demais companhia reforçam o sistema imunitário e activam funções celulares ajudando a reparar tecidos e lutando contra a oxidação excessiva das células.

Beba água, bastante água ao longo do dia, a acompanhar refeições e fora dela. Sem água em abundância o sistema renal funciona mal, o cansaço pode instalar-se nos mais idosos e as lesões musculares podem aparecer com mais frequência. Ainda por cima a água é barata.

Agora faça as contas e comece 2007 a poupar, comendo de forma muito mais saudável. ■