

ANO NOVO, COMIDA NOVA

São 10 pequenas regras que podem fazer toda a diferença. Dez pequenos gestos ao longo do dia, simples e fáceis de colocar em prática. Dez sugestões para se manter saudável e apreciar o que existe de bom na alimentação em 2007.

■ Pedro Soares

Gesto 1. Inclua, pelo menos, duas peças de fruta no seu dia-a-dia alimentar. No final do almoço ou do jantar, a meio da manhã ou ao lanche. Uma banana ou uma maçã lavada transportam-se com facilidade e fornecem uma quantidade extraordinária de substâncias químicas protectoras, que nos afastam de doenças como o cancro ou a doença cardiovascular.

Gesto 2. Não se esqueça de incluir fornecedores de “energia saudável” como o pão, o arroz, a massa ou batatas nas principais refeições do dia. De preferência escolha pão mais escuro, arroz menos polido, massa e cereais integrais. Estes alimentos contêm fibra, cálcio, ferro, vitaminas do complexo B e energia de grande qualidade, facilmente assimilável, sendo os grandes responsáveis pelo fornecimento de energia ao cérebro.

Gesto 3. Sempre que puder opte pelo peixe. O peixe fornece uma extraordinária combinação de proteínas de grande qualidade, minerais, vitaminas, pouca quantidade de gordura (e quando estão presentes, são na sua maioria pouco agressivas para o sistema cir-

culatório), ótima digestão e sabor agradável.

Gesto 4. Inclua 2 sopas de hortícolas na sua alimentação diária. Com este gesto simples e com a inclusão de 2-3 peças de fruta por dia (Gesto 1) pode atingir os 400g de frutos e hortícolas, que se têm vindo a relacionar com aumento da longevidade e aumento da qualidade de vida, em quase todos os trabalhos científicos publicados nas últimas décadas.

Gesto 5. Beba água, bastante água ao longo do dia. A acompanhar refeições e fora delas. Uma boa hidratação permite um bom funcionamento renal, reduz a sensação de cansaço, melhora a qualidade da pele, combate a obstipação e melhora o funcionamento do aparelho digestivo.

Gesto 6. Melhore a qualidade das pequenas refeições ao longo do dia. A substituição de um croissant por um pão de mistura, de um refrigerante por um sumo natural, ou de um bolo por um iogurte, fazem uma enorme diferença quando

se repetem diariamente. Artérias mais saudáveis e células melhor “alimentadas” dependem destes pequenos gestos.

Gesto 7. Aumente a qualidade da gordura que ingere. Em casa, azeite sempre que puder. Para fritar, utilize os óleos adequados e menos reactivos como o de amendoim. Fora de casa, evite as “bombas” de gordura e sal: rissóis, croquetes, panados, folhados e batatas fritas. Felizmente a nossa gastronomia tem muito mais para oferecer.

Gesto 8. Reduza as porções, aumente a qualidade. Uma porção de 100 g de carne é mais do que suficiente. Quando cozinhar, substitua a carne em excesso por uma porção generosa de hortícolas no prato. Quando comer fora, divida a dose e peça uma porção adicional de legumes. Faça saber que a carne e fritos em excesso não são um gesto saudável.

Gesto 9. Aumente o consumo de leguminosas na sopa ou no prato: feijão, grão-de-bico, lentilhas... Inclua na sua refeição diária uma porção decisiva de fibras, vitaminas, ferro, fósforo, magnésio, potássio, zinco e outros minerais a baixo custo.

Gesto 10. Proteja o ambiente à mesa. Como? Ao substituir produtos animais por produtos vegetais à mesa está a dar esse contributo.

Ao preferir produtos frescos, da época e que foram produzidos perto de si, também. ■

