

A REFEIÇÃO MAIS IMPORTANTE

Todas as refeições são importantes, mas... existe uma, que por ser a primeira do dia, é talvez a que faz a maior diferença. Vamos saber porquê.

■ Pedro Soares

O pequeno-almoço é a primeira refeição depois de um longo jejum nocturno em que o organismo abrandou todos os seus processos metabólicos. A primeira refeição é essencial para repor energia e nutrientes essenciais. Um pequeno-almoço completo, com fruta, leite em abundância e um bom prato de cereais fornece, por exemplo, quase metade do cálcio que necessitamos ao longo do dia.

A primeira refeição da manhã é talvez a mais fácil de alterar, em função das necessidades de cada indivíduo, em especial porque pode ser feita em casa na maior parte das vezes. Assim, quem quiser incluir fruta no seu dia-a-dia, tem aqui uma oportunidade de a consumir através de um batido. Quem tiver problemas de obstipação pode incluir nestas refeições cereais integrais ou pão de

mistura ou ainda figos ou ameixas secas com reconhecido poder laxante. Quem quiser adicionar mais vitamina C à sua alimentação pode fazê-lo com um bom sumo de laranja...e por aí adiante.

Quem toma regularmente o pequeno-almoço tem geralmente mais atenção, melhor coordenação motora e melhor desempenho intelectual. Esta questão é extremamente importante para as crianças em idade escolar. Ou para os condutores que enfrentam o trânsito caótico a caminho dos empregos todas as manhãs.

Em função do tipo de actividade que vai realizar, o pequeno-almoço pode ser programado para oferecer energia de libertação lenta ao longo da manhã. Basta escolher alimentos com baixo índice glicémico como cereais integrais (flocos de aveia, por ex.) misturados com leite e uma peça de fruta, por exemplo. Esta decisão implicará menos vontade de comer

a meio da manhã e, eventualmente, maiores níveis de concentração por um período maior.

Diversos estudos têm encontrado mais obesos e pessoas com excesso nos grupos que falham sistematicamente a toma do pequeno-almoço. Diversas hipóteses são colocadas para explicar o sucedido. E uma delas é que, ao não tomarmos o pequeno-almoço acabamos por comer mais ao longo do dia e com pior qualidade.

Além disto, podemos construir um pequeno-almoço saboroso, nutricionalmente saudável e ao mesmo tempo com baixo valor energético. Adicionando leite aromatizado com canela, por ex. ou iogurte magro, uma peça de fruta pequena e uma tosta de pão integral. A refeição continua equilibrada mas com menos calorias.

Depois, se tiver tempo, tome o pequeno-almoço na companhia de quem mais gosta e pré prepare-o, se possível de véspera. Invista na sua saúde e ao mesmo tempo aproveite a presença da família. Para evitar a correria matinal, basta por vezes, antecipar alguns minutos a hora de acordar.

Ainda por cima, esta refeição tem um espaço enorme de criatividade. Desde os batidos variados até uma refeição quente onde podem entrar diversos vegetais, passando pela possibilidade de fazer o seu próprio pão ou compota. O importante é estar presente um lacticínio, pão de qualidade ou equivalente e uma peça de fruta. Bom apetite. ■

