

## O pequeno almoço

António Pedro Graça \*



**É** esta talvez a mais importante refeição do dia.

Após um jejum nocturno em que o organismo não parou de trabalhar, respirando, mantendo a temperatura interna a 37.º, sonhando.... e tendo pela frente uma nova jornada, é necessário mais do que nunca repor as nossas reservas.

Se o problema é grave nos adultos (quem melhor do que as seguradoras americanas para nos elucidarem sobre as assustadoras percentagens de acidentes de trabalho pelo fim da manhã naqueles que não tomaram o pequeno-almoço), maior será o problema nas crianças em idade escolar. Associado ao pobre pequeno-almoço e ao jejum matinal, surge na escola a diminuição do interesse por novas experiências, a falta de atenção e a irritabilidade.

Antes de mais é necessário atendermos aos hábitos da população portuguesa.

Assim, e ao contrário dos anglo-saxónicos com os seus opíparos «breakfasts», opõe-se o mediterrânico meridional com o seu pequeno almoço diminuto, importado talvez do «petit-

dejeuner» dos salões franceses do rei-sol. Uma refeição ideal para quem tinha passado toda a noite bebendo e comendo.

A somar a esta pobre refeição surge a meio da manhã a hipoglicémia, ou seja, o bichinho começa a roer. Então, muitas vezes longe de casa, quantos de nós não entrámos já na pastelaria mais próxima para saciar esta fome súbita?

### Como alterar esta situação?

Readquirindo o apetite e o prazer de comer pela manhã. A falta de apetite ao levantar nem sempre é uma questão de hábito, também o mau funcionamento da visícula biliar, as parasitoses e o stress provocado pelo corre-corre matinal são causas deste problema.

Vamos então procurar ingerir uma bebida antes de deitar, fazer uma desparasitação regular e impor a nós próprios um horário em que exista tempo para uma breve reunião familiar à hora do pequeno almoço.

Depois há que incluir fruta ou sumos de fruta naturais nesta refeição, pois são alimentos importantes do ponto de vista vitamínico e mineral e difíceis de encontrar ou caros quando ingeridos

fora de casa.

Além da fruta, não deverão faltar os alimentos proteicos (leite, queijo, iogurte) e os fornecedores de hidratos de carbono complexos - o pão.

Uma forma de obtermos um pequeno-almoço completo, energético e riquíssimo, na medida em que fornece substâncias deficitárias na alimentação moderna (vitaminas do complexo B e fibras) é através de um cereal, que poderão ser os flocos de aveia, milho (corn-flakes) ou quaisquer outros aos quais adicionaremos leite; e porque não dois produtos regionais - a amêndoa torrada e a passa de uva?

Antes de terminar gostaria de recordar que o ideal seria nunca estarmos mais de três horas e meia sem comer.

Assim e para aqueles que tomaram o pequeno-almoço cedo, porque não uma pequena pausa a meio da manhã e cuidar um pouco da sua saúde?...

\* Finalista do Curso de Nutricionismo da Universidade do Porto.

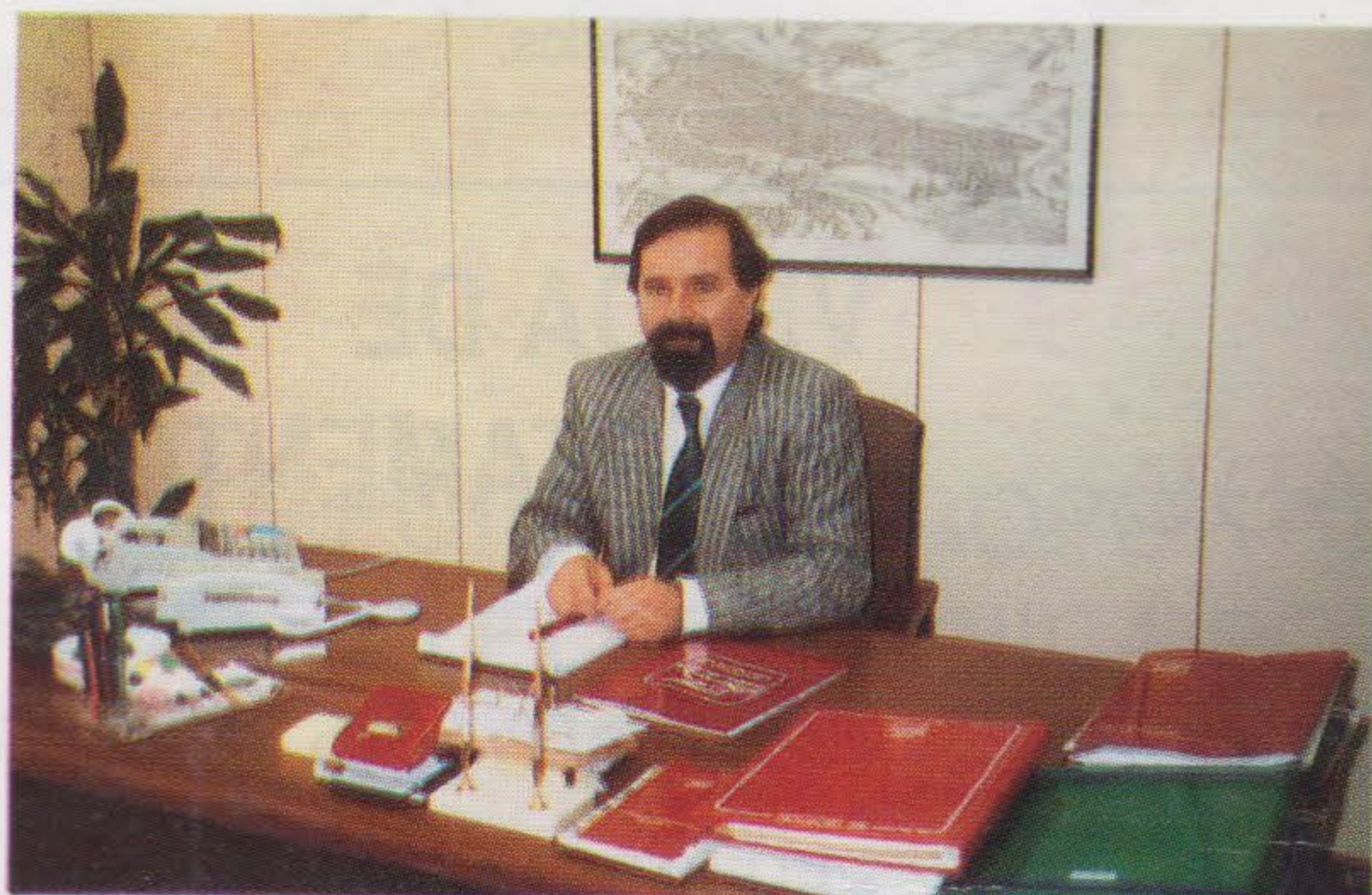


# GENERALI

Assicurazioni Generali

SEGUROS

## AGORA TAMBÉM EM FARO



O sr. Carlos Pacheco, gerente da Generali em Faro.



Instalações da Generali na Rua D. João de Castro, em Faro

### GENERALI O SEGURADOR SEM FRONTEIRAS

Rua D. João de Castro, 19 - 19 - A - Telef. 80 30 81 / 82 / 83 / 84 - Fax 82 31 86 - 8000 FARO