

## Vamos saber o que bebemos

António Pedro Graça

**A** água é de grande importância para o ser humano, mais não seja, porque 2/3 do nosso organismo é água e todas as funções do corpo sofrem quando não bebemos este líquido em quantidade suficiente. Assim uma ingestão correcta de água permite, por exemplo, um melhor funcionamento digestivo, resolvendo muitos problemas de obstipação que hoje tanto afectam a nossa população ou permitindo um melhor funcionamento renal, evitando o aparecimento de cálculos (pedras do rim).

Que quantidade de água devemos então beber? Sempre que tivermos sede, cerca de 1,5 a 2 litros por dia serão suficientes para um adulto médio, contudo essa quantidade pode variar, aumentando em casos de tempo quente e seco. A ingestão de água deve ser ainda abundante aquando de febres e diarreias, e nunca deve ser negada a um desportista, devendo inclusivamente ser fornecida quando ainda não se tem sede (quantos de nós não ouvimos já treinadores, erradamente, gritarem aos seus atletas para «molharem apenas a boca»).

Uma boa maneira de incluirmos este bem precioso no nosso dia-a-dia, em especial para os mais idosos, que raramente têm sede, é a de escolher alimentos ou preparados ricos em água. Fruta, hortaliças, legumes, leite, chá, são disso bons exemplos (sabia que uma cenoura pode atingir 91% do seu peso em água?)

Os sumos são também muito apre-



ciados, em especial pelo público mais jovem, para «matar a sede». Matemos pois a sede, não nos matando a nós próprios, lendo com cuidado os rótulos, distinguindo os cocktails químicos dos verdadeiros sumos.

Assim uma garrafa com a designação de «refrigerante aromatizado», não contém fruta na sua composição, apenas corantes, conservantes, aromatizantes, água e açúcar. Se a bebida for considerada «refrigerante de sumo» irá conter pelo menos 6% de sumo de fruta.

Todos os refrigerantes têm em média, dissolvidos por cada copo de sumo, cerca de 2 pacotes de açúcar. As colas contêm nas suas fórmulas secretas ácido fosfórico, utilizado por alguns pescadores para retirar a ferrugem dos anzóis, além de impedir o total aproveitamento do cálcio existente nos alimentos.

A palavra «néctar» significa pelo menos 25% de sumo ou polme de fruta, sendo uma bebida isenta de corantes. Por último, aquelas que mais se aproxi-

mam do sumo de fruta natural, têm a designação de 100% **sumo de fruta**, sem corantes nem açúcar.

A água continua no entanto, a ser a maneira mais saudável de satisfazermos a sede, contudo a sua escolha também terá de ser ponderada, tanto mais quando um litro de água engarrafada pode custar quase tanto, como 1 metro cúbico de água canalizada.

A este assunto voltaremos em breve, entretanto não deixe de beber bastante água em qualquer altura do ano.

### Passatempos

#### Soluções

1 - = 22

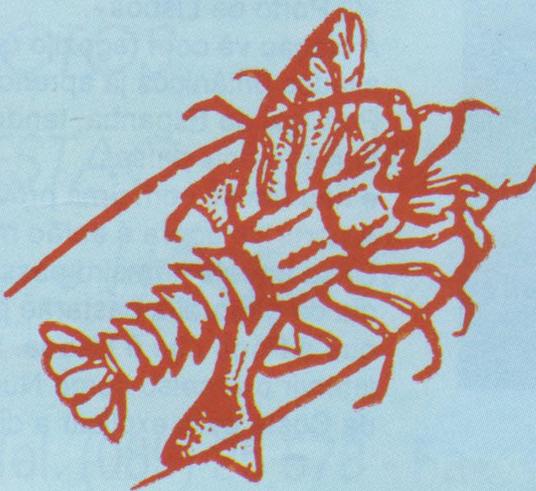
= 22

= 22

- 2 - S - T  
B - Z  
P - O  
H - R

# ISIDRO

## RESTAURANTE MARISQUEIRA



Av. 5 de Outubro, 68-70  
8700 OLHÃO  
Tel. (089) 71 41 24