

Nesta edição a nutricionista Cristine Caltabiano Neves Frauzino, deste Tribunal, fala da importância de cuidarmos da saúde por meio da alimentação.

Marcos de Oliveira Dias
Diretor da SECBE

Cuidando da Saúde por meio da Alimentação

Ter uma alimentação de qualidade e na quantidade adequada traz resultados importantes nos cuidados com a saúde e na prevenção de doenças. Afinal, promovemos a saúde ou a doença a partir dos hábitos de vida que adotamos.

Quando o assunto é alimentação precisamos falar sobre NUTRIENTES, substâncias que compõem os alimentos e que o organismo necessita para executar suas atividades e manter o bom funcionamento dos sistemas. Os nutrientes fornecem energia e matéria-prima para o organismo executar suas funções.

Para extrairmos maior quantidade e variedade de nutrientes dos alimentos precisamos cuidar de alguns detalhes importantes:

1. Fracione e regularize as refeições em 5 a 6 por dia, com intervalos de aproximadamente 3 horas.
2. Mastigue muito bem os alimentos antes de engolir. Experimente cuidar desse detalhe e sinta a diferença na digestão dos alimentos.
3. Não ingira líquidos durante ou imediatamente após as refeições principais. Eles diluem os sucos gástricos e enzimas digestivas.
4. Aumente a ingestão de água filtrada nos intervalos das refeições.
5. Aumente o consumo de fibras (aveia, cereais integrais, frutas com bagaço, vegetais folhosos, alimentos integrais, farelos de arroz e de aveia).
6. Priorize os alimentos naturais.
7. Evite alimentos industrializados, eles contêm excesso de açúcar, sódio e gordura.
8. Alterne os óleos vegetais (canola, soja, milho, arroz, girassol) na elaboração das preparações (duas colheres de sopa por dia, por pessoa).
9. Evite temperos prontos. Utilize: alho, cebola, salsinha, coentro, cebolinha, louro, limão, sálvia, orégano, alecrim e outras ervas. Evite o excesso de sal.
10. Utilize azeite de oliva extravirgem cru, diariamente, para temperar a salada.
11. Pratique atividade física diariamente, caso não haja contraindicação médica.
12. Mude o perfil de suas compras. Frequente mais vezes o mercado ou verdurão e menos vezes o *supermercado*.
13. Não faça dieta por conta própria. Procure orientação profissional.

Que tal contrabalançar os excessos com uma salada muito saudável e nutritiva. É uma refeição completa.



Salada Popeye

Ingredientes:

- ½ xícara de espinafre picado
- ½ xícara de acelga
- ½ xícara de tomate cereja
- ½ xícara de cenoura ralada
- ½ xícara de queijo *cottage*
- 1 colher de chá de sementes de gergelim tostadas
- 1 colher de chá de sementes de linhaça
- 1 fatia de pão integral cortado em cubos e torrados
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extravirgem
- Gotas de limão