



OS ALIMENTOS E A SAÚDE

A alimentação desde sempre preocupou o Homem porque para si representa a subsistência e a vida. Mas para que assim seja, é necessário sobretudo saber comer, escolhendo os alimentos que mais se adequam à manutenção da saúde. De acordo com a Roda dos Alimentos a parte reservada às frutas e legumes é bastante significativa, proporção essa que nem sempre é respeitada por nós, apressados que andamos no cumprimento de horários e metas de produtividade. Por outro lado, se não nos alimentarmos adequadamente, também não conseguiremos estar em forma para cumprirmos tudo isso. Assim sendo, propõe-se que se ingira cinco porções de fruta ou legumes por dia para somar saúde e equilíbrio aos nossos hábitos alimentares. Podemos optar por saladas, sopas, batidos, tantas opções...

Há até quem divida em seis sectores o que necessitamos ingerir, até porque nenhuma fruta ou legume tem em si só todos os nutrientes de que necessitamos, sendo imperativo variar. Todos os que são vermelhos, como a melancia, os rabanetes, a cereja, etc. , são ricos em fitoquímicos como o licopeno e podem ajudar a prevenir o cancro da próstata , os problemas cardiovasculares e têm função antioxidante; os que são laranja , como as cenouras, tangerinas, etc., são ricos em carotenoides que protegem os olhos e o coração, assim como melhoram as defesas do organismo; os roxos, como as amoras, beringelas, uva escura, etc. , cuja cor natural se relaciona com um tipo de pigmentos denominados antocianinas, são poderosos antioxidantes prevenindo o cancro e as doenças cardiovasculares e melhorando a memória; os verdes como os brócolos, kiwis, etc. , ricos em clorofila e vários fitoquímicos como a luteína que favorece a saúde dos olhos, previne o cancro e como têm ácido fólico previnem igualmente os problemas congénitos, favorecendo o crescimento; finalmente os brancos como a cebola, a banana, o alho, que através da alicina ajuda a controlar o colesterol, a tensão arterial e previne igualmente o cancro. Não esqueçam que a banana nos fornece potássio e magnésio que regulariza o ritmo cardíaco , funcionando como um calmante natural.

Sabemos que temos todos estes recursos à mão, mas por favor não se esqueçam de ser felizes. Haja saúde!

Gabinete de Apoio ao Aluno – Professora Plácida Palmeira