ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Por professor Aderbal Sabrá e professora Selma Sabrá, especial para O FLUMINENSE

Pixabay.com

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Todos nós no nosso dia a dia nos preocupamos com tanta coisa e às vezes deixamos de fazer uma alimentação que possa proporcionar nutrientes necessários para a prevenção de uma série de doenças.

Além de uma alimentação equilibrada é fundamental a prática de atividade física para garantir um bem estar físico e mental.

ALGUMAS DICAS SÃO IMPORTANTES:

- Beber líquidos durante o dia, mastigar bem os alimentos e não ingerir líquidos com as refeições
- Beba bastante líquidos durante todo o dia, principalmente água, evitando o uso de bebidas com alto teor de açúcar, que poderia predispor um aumento da glicose no sangue, favorecendo a Diabetes. Uma ingestão satisfatória de água durante todo o dia, faz com que nosso corpo se mantenha bem hidratado, ajudando no transporte de nutrientes necessários para a digestão dos alimentos.
- Um copo de água em jejum com algumas gotas de limão, ou até com meio limão é sempre benéfico. Devemos lembrar que beber líquido junto com a comida, atrapalha a pessoa a mastigar de forma adequada os alimentos, atrapalhando no processo digestivo. Recomenda-se que você possa beber o liquido 30 minutos antes ou 60 minutos após as principais refeições e que durante a alimentação os alimentos sejam bem mastigados.

EVITAR GRANDE INTERVALO ENTRE AS REFEIÇÕES

Muitas pessoas resolvem ficar sem comer, mas é melhor comer pouco, várias vezes ao dia, com intervalos curtos, do que comer poucas vezes ao dia, em grande quantidade. Nosso corpo precisa de energia para o nosso metabolismo e na falta de alimentação, acaba ficando mais lento, para poupar energia e isso dificulta a perda de peso. Se o intervalo é grande, na próxima refeição, acaba-se optando por alimentos mais calóricos, tentando compensar a ausência da alimentação anterior. O ideal é que a alimentação seja feita de três em três horas, e que nos intervalos entre as grandes refeições, a pessoa consuma lanches saudáveis, incluindo as frutas.

> Beber líquidos durante o dia, mastigar os alimentos e não ingerir líquidos com as refeições

COMER COM CALMA

Nosso corpo precisa de tempo para processar os alimentos e o mecanismo de digestão se dá através de vários estímulos, que se iniciam pelos estímulos sensoriais, tais como a visão, o olfato, o tato, o paladar, estimulando a produção das enzimas digestivas. Por isso recomenda-se comer com calma,sempre mastigando bem os alimentos. A digestão começa na boca, com a mastigação dos alimentos e a ação da saliva. A mastigação transforma o alimento numa consistência pastosa facilitando o processo digestivo. Quando a pessoa reserva um tempo equivalente de ao menos 20 minutos para cada refeição, e mastiga bem os alimentos, facilita a sensação de saciedade, fazendo com que a pessoa não coma mais do que o que realmente necessita.

CONSUMIR ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Alimentos integrais são ótimos para manter a glicemia baixa (baixo teor de açúcar no sangue), as fibras servem de alimento para as bactérias auxiliando na digestão e na função digestiva, ajudando o intestino a trabalhar, proporcionando a sensação de saciedade, além de atuara no controle do colesterol. As frutas e hortaliças são fontes de fibras, vitaminas e minerais, alem de atuarem como antioxidantes, protegendo as nossas células.

Alimentos naturais são recomendados, evitando produtos industrializados, uma vez que estes contem substâncias como corantes e conservantes, que predispõem à hipertensão arterial (pressão alta), sobrecarregando os rins, pelas altas quantidades de sódio existentes nestes produtos.

Um prato colorido contendo legumes, hortaliças, proteínas, fibras, carboidratos, minerais e vitaminas é aconselhável.

Baixo teor de açúcar – Reduzir o consumo de açúcar previne a Diabetes e a obesidade.

Quando a pessoa tem uma alimentação saudável, consegue ter um sistema imunológico equilibrado, apresenta uma melhor qualidade de sono, no humor, em suas atividades físicas e de concentração, favorecendo um trânsito intestinal adequado.

As mulheres grávidas precisam ter uma alimentação saudável, para o melhor desenvolvimento do feto e essencial para as mulheres que amamentam, uma vez que o leite materno exclusivo vai garantir o aporte necessário para o desenvolvimento saudável do bebê.

Balanceados - Os alimentos que fazem parte da nossa alimentação devem ser balanceados, estimulando o consumo de carboidratos saudáveis, o consumo de frutas, de proteínas vegetais, proteínas animais, do abacate,de fontes de ômega 3, como o salmão, dentre outros,da chia , da linhaça,-da vitamina A, nos ovos, cereais, cenoura,das vitaminas do complexo B, em carnes, leite e ovos,da vitamina C, em frutas como kiwi, laranja e acerola,completando um teor adequ0ado nutricional necessário para um equilíbrio satisfatório das necessidades do organismo.

Os carboidratos complexos, cujo açúcar demora mais para ser absorvido no sangue, e possui uma menor quantidade de açúcar presente no alimento, devem ser consumidos com maior frequência, da mesma forma que as fontes de proteínas de origem animal com menor concentração de gorduras saturadas como os peixes, as aves, os ovos e o leite semi-desnatado. As de origem vegetal, como o feijão, a soja, a lentilha, o grão de bico e a quinoa também são recomendadas.

O consumo da carne vermelha não deve ser exagerado,uma vez que o excesso de carne vermelha leva a um maior consumo de gorduras saturadas,aumentando o risco de problemas cardiovasculares.

Saiba como evitar a doença do beijo

A mononucleose é uma doença infectocontagiosa, causada por vírus que provoca febre, mal-estar e gânglios

O carnaval já está nas ruas. Para brincar com segurança, os foliões devem estar atentos para não pegar mononucleose, conhecida como doença do beijo, cujo risco de infecção cresce nessa época.

É uma doença infectocontagiosa, causada por um vírus, de características clínicas brandas, que provocam um quadro de febre, mal-estar com adenomegalias, isto é, gânglios principalmente ao redor do pescoço e dor de garganta.

"A doença é causada pelo vírus Epstein-Barr (VEB), de fácil transmissão de pessoa a pessoa. Por isso, ela é conhecida como doença do beijo", disse o médico da Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro (SES), sanitarista Alexandre Chieppe.

Esclareceu que, na verdade, a doença não é transmitida pelo beijo em si, mas por contato íntimo com secreções respiratórias de uma pessoa infectada. "É esse contato íntimo que faz a transmissão do vírus que causa a doença" afirmou.

O beijo é uma forma de contato íntimo, que facilita a propagação do vírus. A doença é transmitida de maneira semelhante à gripe, ao resfriado comum, pelo contato com secreções de pessoas contaminadas. "E, às vezes, não é só pelo contato direto com secreções. Pode ser pelo contato indireto, através de superfícies contaminadas em que a pessoa coloca a mão, leva a mão à boca, à mucosa dos olhos ou do nariz e aí pode haver infecção", explicou.

Avaliação – O médico explicou que a grande maioria das pessoas transmite a mononucleose em sua forma aguda. O grande problema das doenças infectocontagiosas é que, na sua fase inicial, elas são muito semelhantes.

Os sintomas clínicos são muito difíceis de serem diferenciados no estágio inicial, explicou Chieppe. Daí a recomendação para que a pessoa procure um serviço de saúde e faça uma avaliação inicial, com acompanhamento médico.

"A mononucleose não é uma doença grave, na maioria das vezes. Mas pode ser confundida com outras doenças que podem ser graves", alertou. Essa doença não costuma ser grave em pessoas que têm o sistema imunológico preparado.

Como toda doença de transmissão respiratória, há medidas de precaução que devem ser adotadas, entre as quais, lavar as mãos com frequência, utilizar álcool gel nas mãos, cobrir a boca e o nariz ao espirrar para evitar que as secreções expelidas entrem em contato com o ambiente e evitar locais de grande aglomeração pouco ventilados.

"São medidas que ajudam a prevenir as doenças de transmissão respiratória. Obviamente, são aliadas. Junto a isso, uma vez com os sintomas da doença, a pessoa deve procurar ajuda médica até para poder descartar doenças mais graves", sugeriu o médico.

Riscos – Ele observou que carnaval sempre existiu, da mesma forma que mononucleose. Por isso, no meio da euforia, cada pessoa deve avaliar o risco, sabendo que as doenças respiratórias podem ser transmitidas pelo contato íntimo. A dica é que cada um tome a sua decisão informado dos riscos e das possibilidades de transmissão de doença.

"Mas que aproveite o carnaval com os cuidados necessários, de modo a evitar doenças de transmissão respiratória e outras doenças sexualmente transmissíveis, como HIV (sigla em inglês do vírus da imunodeficiência humana), sífilis e as hepatites virais transmitidas por contato sexual" disse.

Chieppe afirmou, ainda, ser recomendável que utensílios de uso pessoal, como pratos, talheres e copos não sejam compartilhados com outras pessoas. A razão para isso é que muitas das doenças infectocontagiosas podem ser transmitidas, inclusive, por pessoas que, às vezes, não apresentam sintomas de doença nenhuma. Daí a sugestão para, sempre que possível, evitar compartilhamento de objetos pessoais com amigos e com o maior número de pessoas. "Isso, obviamente, aumenta o risco de transmissão de doenças infectocontagiosas", concluiu o sanitarista.