

## Hábitos alimentares

Quem come bem  
vive melhor.





## HÁBITOS ALIMENTARES

Hoje, em virtude da vida agitada, trabalho, estudo, família e outras inúmeras responsabilidades, todos ficam vulneráveis às doenças causadas pela má alimentação.

E, ao contrário do que muitos pensam, elas não trazem complicações somente para nosso estômago, mas interferem em todo nosso corpo.

Para lidar com esse problema, é necessário conhecermos de forma mais detalhada os agentes causadores e como evitar esse mal.

### HÁBITOS QUE FAZEM A DIFERENÇA

Algumas mudanças já contribuem para tornar os hábitos alimentares mais saudáveis, fazendo com que seu organismo funcione de forma mais adequada, sem sofrimento e sem fome.

- Diminua a gordura no preparo de alimentos.
- Substitua leites e queijos integrais por leite desnatado e queijos magros.
- Coma, sempre que possível, frutas, verduras e legumes.
- Coma mais devagar e mastigue bem os alimentos.
- Faça no mínimo quatro refeições por dia.

### CADEIA ALIMENTAR

Além do fator “saber comer”, conhecer a cadeia alimentar é também importante, ajudando você a equilibrar os potenciais dos alimentos.

- Carboidratos: nossa maior fonte de energia. São compostos pelos açúcares de assimilação rápida, como doces e frutas, e os complexos: massas, pães, milho, arroz e ervilha. Os carboidratos devem compor 60% de nossa alimentação diária.

- **Proteínas:** responsáveis pela formação de hormônios e enzimas. Fazem parte da cadeia dos alimentos construtores celulares, que ajudam na formação da massa muscular. Devem representar 15% de nossa alimentação diária.
- **Gorduras:** necessárias para várias funções como o transporte e absorção de vitaminas. Mas sua ingestão inadequada permite o surgimento de várias doenças.
- **Micronutrientes:** incluem-se os minerais e vitaminas, responsáveis por várias funções de nosso organismo, como a formação de massa magra “músculos”, defesa contra doenças, etc. Encontrados em frutas, vegetais e legumes.
- **Água:** fundamental ao organismo. Importante salientar que nosso organismo fica um longo período sem a ingestão de alimentos sólidos, mas apenas alguns dias sem água. Sendo assim, beber água é a melhor maneira de hidratar o corpo e devem ser consumidos, no mínimo, dois litros por dia. Você perceberá sua pele mais limpa e seus órgãos estarão sempre em excelente funcionamento.

## ALIMENTAÇÃO E DOENÇAS DE RISCO

A ingestão inadequada de certos alimentos contribui para o surgimento de algumas doenças. Destacam-se o câncer de mama, de cólon (intestino grosso), de reto, de próstata, de esôfago e de estômago. Isso ocorre porque alguns alimentos contêm níveis significativos de agentes cancerígenos, como picles, salsichas, defumados, churrascos, os preservados em sal (carne de sol, charque e peixes salgados).

Também existem alimentos que, se ingeridos regularmente durante longos períodos, favorecem o surgimento do ambiente propício para as células

cancerosas crescerem e se multiplicarem. São eles: carnes vermelhas, frituras, molhos com maioneses, leite integral e derivados, bacon, presunto, salsichas, entre outros.

Para proteger-se dessas doenças é necessário ter uma alimentação saudável à base de frutas, verduras, legumes e cereais integrais que contêm vitaminas e fibras.

Importante: a ingestão correta desses alimentos pode bloquear ou reverter os estágios iniciais do processo de carcinogênese.

## ALIMENTAÇÃO X MEMÓRIA

Coma melhor e tenha boa memória. Estudos revelam que uma alimentação saudável ajuda na capacidade de retenção das informações na memória.

A boa alimentação deve ter início cedo. As crianças, principalmente em idade escolar, ficam expostas aos agentes nocivos que fazem parte das refeições (lanche, salgadinhos, refrigerantes) a que estão submetidas. Má alimentação reverte em fraco rendimento escolar. Portanto, fique de olho na alimentação de seus filhos.





Temos muita vida pela frente.