



Uma alimentação saudável é meio caminho andado para prevenir doenças como a obesidade, a diabetes, as cardiovasculares e até alguns tipos de cancro.

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É...

Todos os alimentos têm valor nutricional, o que significa que todos são necessários ao bom funcionamento do nosso organismo. É em função deste valor que se organizam em grupos, cada um com um peso diferente na nossa alimentação diária.

Cada um destes grupos tem funções específicas, pelo que todos devem estar presentes na alimentação. Cada grupo contém alimentos variados, de idêntico valor nutricional, e que podem ser substituídos uns pelos outros.

A alimentação é saudável quando é completa, equilibrada e variada.

COMER MELHOR

Todos os dias devemos comer alimentos de cada grupo nutricional. Mas a quantidade adequada a cada pessoa depende da energia que gasta: uma criança tem menos necessidades do que um adolescente ou um homem activo.

Idade à parte, comer melhor é preciso. E isso passa por:

CONSUMIR HIDRATOS DE CARBONO - alimentos como o pão, cereais, batata e massa são uma boa fonte de energia.

COMER MAIS VEGETAIS - ricos em fibras, vitaminas e minerais, devem fazer parte das principais refeições, sob a forma de sopa, salada ou como acompanhamento; ajudam a regular o funcionamento do sistema digestivo, prevenindo, por exemplo, a obstipação.

COMER MAIS FRUTAS - abundantes em vitaminas e minerais, são a sobremesa mais saudável e entre refeições ajudam a “enganar” a fome.

PREFERIR O PEIXE E AS CARNES MAGRAS (AVES) - fornecem a mesma quantidade de proteínas que as carnes ditas vermelhas (porco ou vaca), mas têm menos gordura, além disso alguns peixes (como a sardinha, ou o salmão) são ricos em ácidos gordos ómega 3, que têm um efeito protector sobre o coração.

REDUZIR O CONSUMO DE GORDURA - factor de risco das doenças cardiovasculares, encontra-se nos alimentos de origem animal, nos produtos de charcutaria e alimentos processados industrialmente

DIMINUIR O CONSUMO DE SAL - substituindo-o por plantas aromáticas, que dão sabor e não elevam a pressão arterial

EVITAR O AÇÚCAR - o consumo de produtos açucarados deve ser uma excepção

BEBER MAIS ÁGUA - litro e meio a três litros por dia é essencial, para promover o bom funcionamento dos rins e a hidratação do organismo.

Há outros pequenos gestos essenciais para uma alimentação e estilo de vida saudáveis:

- Coma os alimentos nas quantidades/porções correctas
- Tome sempre o pequeno-almoço - inclua leite e derivados, pão escuro ou cereais integrais e uma peça de fruta
- Não esteja demasiado tempo sem comer, faça refeições leves e mais frequentes, o intervalo entre refeições não deve ser superior a 3/4 horas
- Prefira métodos culinários saudáveis, como os cozidos e grelhados
- Pratique as mesmas regras nas refeições fora de casa ou em festas
- Tenha atenção ao consumo de café (máximo 3 por dia) e às bebidas alcoólicas
- Não fume
- Faça exercício físico.

VIVER MELHOR

Uma alimentação saudável não implica abdicar dos alimentos de que mais gosta. Significa adoptar novos hábitos, experimentar novos sabores e novas formas de cozinhar.

Respeitar estas regras é diminuir o risco de um conjunto de doenças - a começar pela obesidade, passando pela diabetes e pelas cardiovasculares e até por alguns tipos de cancro.

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

A promoção de estilos de vida saudáveis faz parte da função do farmacêutico. Na sua farmácia encontra aconselhamento sobre os factores de risco associados a hábitos alimentares inadequados, sobre as principais regras para uma alimentação equilibrada e potenciais interferências entre alimentos e medicamentos. Com a ajuda do seu farmacêutico pode aprender a comer melhor para viver melhor.