

TOME MUITA ÁGUA

Hidratante natural, a água é essencial para o bom funcionamento do organismo, além de ser responsável pela boa aparência da pele e dos cabelos.

A água melhora o processo digestivo porque ajuda a formar o suco gástrico e a saliva; facilita a absorção de nutrientes ao conferir quantidade ideal de sangue para transportá-los; controla a temperatura corporal e diminui o risco de infecções.

A quantidade ideal varia de pessoa para pessoa, mas a média recomendada é a ingestão de 2 litros por dia. O valor pode ser distribuído em alimentos, sucos e chás. Vale lembrar que bebidas isotônicas não substituem a água.

NÃO BELISQUE NA COZINHA

O hábito de pegar mais do que uma provinha enquanto cozinha é um perigo para a dieta. **Além de comer desnecessariamente e na hora errada, quando a refeição chegar você terá bem menos apetite e não aproveitará todos os nutrientes de alimentação equilibrada.**

Para evitar beliscar, faça um lanche entre as refeições principais: iogurte ou outro derivado de leite (magro) pode ser uma boa opção. Ao provar o tempero da comida, pegue-a em porções mínimas, como por exemplo, em colheres de chá. Evite excessos: programe a quantidade de alimento a ser preparado.



ESPECIALISTA EM ATENDIMENTO NUTRICIONAL

Atendimento em Espumoso e Ibirubá

Centro MultiClínico - Fone 3383-2881

Clínica Piva - Fone 3324-6451

Convênio Unimed e Particular

E-mail: lineprediger@hotmail.com

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em www.unimed.coop.br/viverbem

Data de publicação: 02/01/2019

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico - Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)
Fontes: Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, Emagrece Brasil, sites Uol e Folha online acessados em 15/09/2012

ANS - nº 352519

VIVER BEM



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Alto Jacuí/RS

A ciência prova que o ditado popular que diz "você é o que você come" está mais do que certo. Uma alimentação equilibrada ajuda a manter as taxas sanguíneas e a pressão arterial em ordem, aumenta a disposição, melhora a pele e mantém o peso ideal.

Ter uma alimentação saudável vai muito além de comer salada no almoço. Confira a partir de agora algumas dicas de hábitos adequados relacionados à alimentação.

TOME CAFÉ DA MANHÃ

Ignorado ou desprezado, não há refeição mais maltratada do que o café da manhã. Conforme os nutricionistas, **o café é uma etapa da alimentação essencial à saúde.** Controla o peso e favorece o equilíbrio entre as atividades feitas e alimentos consumidos durante o dia.

Um artigo publicado em 2003, no Journal of The American Dietetic Association, apontou que os nutrientes não consumidos nas primeiras horas do dia não serão compensados em refeições seguintes. A conclusão é simples: aqueles que tomam café da manhã tem melhor aporte nutricional diário.

Outros estudos relacionam o hábito do desjejum à manutenção da memória e facilidade na resolução de problemas. Pesquisas também apontam que o café da manhã é fundamental para reiniciar o estímulo do funcionamento intestinal, prevenindo a prisão de ventre e outras doenças do sistema digestivo.



ECONOMIZE NO SAL E NO AÇÚCAR

Tudo que é consumido em excesso põe a saúde em risco. Quando o exagero ocorre por conta da ingestão de doces e sal, os prejuízos são ainda maiores.

O cloreto de sódio, conhecido popularmente como sal, aumenta a pressão sanguínea e pode facilitar a retenção hídrica, o que provoca inchaço. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que os brasileiros consomem 9,6 gramas de sal por dia, quase o dobro das 5 gramas recomendadas.

Já o consumo exagerado de açúcar está associado à obesidade e ao aparecimento de doenças cardíacas, diabetes e a alguns tipos de câncer. **Para diminuir a ingestão diária de doces, substitua-os aos poucos por gelatinas lights ou por frutas adocicadas como manga, mamão e melancia.**

FAÇA TODAS AS REFEIÇÕES

Hábito de quem diz não ter tempo para comer ou de quem quer emagrecer depressa, pular as refeições é um crime contra a saúde. A prática faz com que o corpo chegue mais faminto à próxima refeição. Além disso, pode provocar um aumento na resposta de insulina, o que acarretaria acúmulo de gordura.

O fracionamento da alimentação ao longo do dia, com a inclusão do café da manhã e lanches, evita os ataques de gula e contribui para o balanço energético do dia, ou seja, ajuda a equilibrar melhor o que é consumido e gasto.

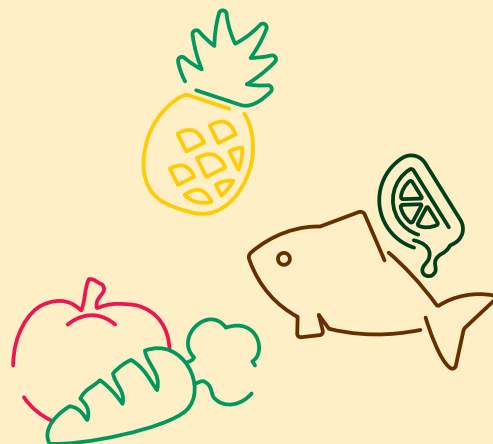
Nutricionistas sempre lembram que **o ideal é comer de três em três horas.**

Fracione as refeições com a inclusão de alimentos saudáveis, como cereais, integrais, iogurtes desnatados e frutas.

MONTE PRATOS COLORIDOS

Sua avó estava certa quando dizia que o prato deve ser colorido. **Optar por alimentos de cores diversas representa ingerir diferentes nutrientes,** que ajudarão seu corpo a funcionar melhor.

A cor de cada alimento simboliza a predominância de certos nutrientes na composição. Por exemplo, alimentos de cor laranja são ricos em vitaminas A e C, que ajudam a diminuir a retenção hídrica e os processos inflamatórios. A vitamina C também é aliada: atua como antioxidante e auxilia na síntese do colágeno da pele.



REDUZA O CONSUMO DE CARNE VERMELHA

Substituir a ingestão diária de carne vermelha por leguminosas (soja, feijões e lentilha), cereal (arroz selvagem, aveia e milho) e pelas sementes oleaginosas (castanha, noz e amendoim) pode ser o caminho para uma alimentação mais saudável e uma vida duradoura.

Uma pesquisa feita pela Universidade de Harvard em março de 2012 dá evidências de que comer carne vermelha todos os dias aumenta o risco de morte prematura em 13%. Se a ingestão diária for de carne processada, presente na salsicha, lingüiça e nos embutidos, o risco sobe para 20%.

Para ter hábitos saudáveis, não é preciso riscar a carne e seus derivados do cardápio. Basta consumi-los com moderação, de 2 a 3 vezes por semana.