

APOIE O SEU CORAÇÃO – CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável, variada, equilibrada e adequada às necessidades individuais, é fundamental para evitar e controlar as doenças cardiovasculares, controlar o peso, ajudar a reduzir a tensão arterial, baixar os níveis de colesterol, melhorar os níveis de açúcar no sangue e para ajudar a sentir-se bem, dando-lhe mais energia e vitalidade.



O que é uma Alimentação Saudável?

Uma alimentação saudável deve incluir diariamente a ingestão de alimentos de todos os grupos da roda dos alimentos, nas porções indicadas e de uma forma variada:

- O consumo excessivo de gordura pode provocar efeitos prejudiciais como o excesso de peso e obesidade e aumentar o risco de desenvolvimento de várias doenças, tais como a arteriosclerose e a hipertensão arterial. Baixar o consumo de gordura pode ajudar a reduzir o nível de colesterol no sangue, sobretudo o mau colesterol (LDL), que contribui para a obstrução (entupimento) das artérias.
- A redução do sal na comida ajuda a manter a tensão arterial mais baixa, e a diminuir a retenção de líquidos e o risco de aparecimento de pedra nos rins.
- O excesso do açúcar contribui para o aumento de peso, aumentando, nomeadamente, o risco de desenvolver diabetes ou de sofrer um Enfarte Agudo do Miocárdio, cáries dentárias, além de contribuir para o envelhecimento da pele e para o aparecimento de rugas.
- A ingestão adequada (5 porções/dia) de frutas e vegetais diminui o risco de doenças cardiovasculares, pois estes são alimentos ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes fundamentais à proteção da saúde. Experimente adicionar fruta ao seu pequeno-almoço habitual.
- Mastigue calmamente os alimentos.
- Evite fazer intervalos entre as refeições superiores a 3 horas. Faça várias refeições por dia, comer a meio da manhã e da tarde vai ajudar a controlar o apetite, evitando, assim, comer em demasia nas refeições principais.
- A água é o principal constituinte do organismo, sendo essencial à vida humana. Beber aproximadamente cerca de 1,5 L de água por dia, e não apenas quando sente sede. Se sente que tem dificuldade em beber água ao longo do dia, experimente beber chá não adoçado ou aromatizar a água com frutas ou especiarias, para tornar a sua ingestão mais apelativa. Aumente a ingestão de líquidos em caso de sede, urina de cor intensa e com cheiro, dor de cabeça, perda de capacidade de concentração, atenção e memória, atividade física, temperatura ambiental elevada ou doença (febre, vómitos, diarreia).

- Opte por formas mais saudáveis de cozinhar como cozer, grelhar ou estufar em cru, adicionando o mínimo de gordura possível. Ao cozinhar os legumes, prefira fazê-los ao vapor, pois ajuda a preservar melhor os nutrientes e ainda evita a adição de gordura. A água utilizada na cozedura dos vegetais pode e deve ser aproveitada para confeccionar outros alimentos como o arroz ou sopas, pois esta água é fonte de vitaminas e minerais.
- Estufar em “cru” passa por colocar o dobro da quantidade de cebola que usaria habitualmente, numa mistura de água e um fio de azeite, juntamente com os temperos, sem refogar, acrescentando água para não queimar a cebola. Assim evita a utilização em excesso do azeite para cozinhar e que este altere as suas propriedades benéficas, por ter sido levado a altas temperaturas.
- Reduza o consumo de álcool. O vinho maduro tinto é considerado mais saudável pois é mais rico em antioxidantes. O consumo elevado de álcool pode afetar o músculo cardíaco, aumentar a tensão arterial e levar ao aumento de peso, entre outras patologias.
- Utilize o azeite como gordura de eleição para temperar. O Azeite deve ser utilizado em cru, tanto para temperar a sopa como as saladas.
- Poderemos encontrar boas fontes de gordura em alimentos como: sementes ricas em ómega 3 como a linhaça, chia, sementes de girassol e que podem ser adicionadas às saladas e iogurtes, o abacate e os frutos secos como as nozes, amêndoas, cajus,...
- Em relação às gorduras de barrar como a manteiga, ela pode ser substituída por margarinas de origem vegetal e como alternativa, pode ser utilizado as manteigas de frutos secos, que são mais ricas em ómega 3, fonte de gordura boa para o coração. Existe manteiga de amendoim, amêndoa, caju,...



Proteínas: Peixe, Carne e Mariscos, Ovos e Laticínios

Deve preferir o peixe à carne, dada a sua riqueza em gorduras ómega 3 que ajudam a reduzir o mau colesterol (LDL) e os triglicérideos. Todos os peixes são adequados, mas os mais ricos em ómega 3 são o salmão, a sardinha, a cavala, o carapau e o atum (fresco ou em conserva de água).

Prefira as carnes brancas (aves e coelho) às carnes vermelhas (vaca, porco e cabrito). As carnes vermelhas podem e devem ser consumidas, pois são uma fonte de vitamina B12. Deve escolher as partes magras dessas carnes e limitar o seu consumo.

Deve evitar mariscos, principalmente o lagostim, santolas, delícias do mar e vísceras alimentares como moelas, rim, patas de galinha e orelha, dado serem alimentos ricos em gorduras saturadas que contribuem para aumentar o colesterol e os triglicérideos.

Os ovos são excelentes fontes de proteína e a gema de ovo é boa fonte de gordura. Se não forem fritos, pode consumir até 1 ovo por dia. Também pode consumir apenas a clara do ovo: experimente fazer uma omelete com 1 ovo e 2 claras, por exemplo.

Laticínios

Os laticínios podem e devem ser consumidos. São fontes de proteínas e cálcio. Devem ser escolhidos os produtos magros ou meio gordos, e o menos processado possível. Uma boa opção são os queijos frescos, requeijão e até os queijos convencionais, não curados e os magros ou meio gordos.

Não se sente bem com o leite ou derivados? Não fique preocupado, pois existem outras fontes de consumir proteínas e cálcio. Existe muito cálcio em legumes de folhas verdes como a couve, espinafres, agrião, brócolos,... e existem muitas alternativas vegetais no mercado para substituir o leite e os iogurtes. De entre outros, pode escolher os leites e iogurtes de soja, que também são enriquecidos em cálcio.

Hidratos de Carbono

Podem e devem fazer parte da sua dieta. São fonte de energia e fibras e deve preferir as fontes integrais desses alimentos, como o pão integral, de centeio ou mistura, pois são ricos em fibras que ajudam na regulação intestinal e fornecem mais saciedade, porque demoram mais tempo a ser digeridos.

Frutas e Vegetais

Devem ser consumidos diariamente legumes e hortaliças. Podem ser frescos ou congelados, crus ou cozinhados, a acompanhar tanto o almoço como o jantar. Outra forma de consumir os legumes e até os que menos gosta, passa por fazer sopas.

É aconselhado consumir, pelo menos, 2 a 3 peças de fruta por dia, como sobremesa ou nos intervalos entre as refeições. Quando a fruta for consumida no intervalo das refeições, deve ser acompanhada de uma fonte de proteína, como um iogurte ou uma fatia de queijo, ou com uma fonte de gorduras boas, como os frutos gordos (nozes, amêndoas, caju, avelãs, amendoim,...), porque a fruta é rica em açúcar. Estes acompanhamentos vão ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue, após a sua ingestão.

Tenha sempre em consideração a roda dos alimentos para um regime de alimentação saudável.



Roda dos Alimentos



Composição de uma Refeição

Alimentos que deve Preferir e Alimentos que deve Evitar

	<u>PREFERIR</u>	<u>MODERAR</u>	<u>EVITAR</u>
CEREAIS E DERIVADOS	- Pão cereais integrais - Batata-doce - Arroz e massas integrais;	- Pão branco; - Batata; - Arroz e massa;	- Bolos; - Bolachas; - Batatas Fritas; - Produtos industrializados e pré-confeccionados; - Cereais de pequeno-almoço açucarados.
CARNE E PEIXE	- Frango, Perú e coelho; - Todos os peixes; - Fambre de frango/Perú	- Carne magra de vaca e porco; - Camarão; - Polvo;	- Carne gorda de vaca e porco; - Cabrito; - Leitão; - Enchidos; - Vísceras;
LACTICÍNIOS	- Leite magro; - Iogurte magro; - Queijos magros/ <i>light</i> .	- Leite meio gordo; - Queijo meio gordo; - Iogurte meio gordo.	- Leite gordo; - Queijos gordos, curados; - Natas; - Iogurtes cremosos ou gregos.
FRUTA	- Todas frutas frescas, cruas ou cozidas sem açúcar;	Se for diabético: - Fruta desidratada (ameixas secas, figos, uvas passas);	- Fruta em calda;
HORTÍCOLAS	- Legumes frescos crus ou cozinhados		- Legumes enlatados
GORDURAS E ÓLEOS	-Azeite	- Abacate; - Frutos gordos (nozes, amêndoas, cajus, ...) - Sementes; - Óleo de girassol, milho, amendoim e coco; - Manteigas de frutos gordos.	- Gorduras de origem animal (manteiga, banha); - Chantilly e natas; - Margarinas.
BEBIDAS	- Água; - Cevada; - Chá com propriedades calmantes;	- Vinho; - Café sem açúcar; - Chá preto, verde, vermelho	- Refrigerantes; - Bebidas brancas, destiladas e espirituais; - Cerveja

Poupe Tempo:

Duplicate a dose que confeciona para que sobre para a próxima refeição. Acondicione no frigorífico ou congele por porções. Assim, terá sempre refeições disponíveis, de modo a evitar o *fast-food*.



Troque de Ingredientes:

Substituir alimentos menos saudáveis por mais saudáveis: iogurte natural, queijo fresco ou leite evaporado em vez de natas; açúcar mascavado em vez de branco; farinha integral em vez de farinha normal.

Estas pequenas atitudes não vão fazer com que perca mais tempo, mas vão ajudar a ter uma dieta mais saudável e equilibrada.